ДЖО НАВАРРО

автор бестселлера
«Я вижу, о чем
вы думаете»

опасные личности

как их вычислить и не дать манипулировать собой

Джо Наварро
Опасные личности: как их вычислить и не дать манипулировать собой

Посвящается жертвам

В мире есть два типа людей: те, кто наполнят твою чашу, и те, кто ее осушат.

Джо Наварро

Dangerous Personalities

Dangerous Personalities Copyright © 2014
by Joe Navarro All rights reserved.

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Примечание автора

Назначение этой книги – дать читателю информацию или обосновать то, что он мог наблюдать или пережить сам. Она не задумывалась как клинический справочник и не должна служить заменой услугам подготовленного или лицензированного профессионала.

Всякий раз, разговаривая с потерпевшими, я остро осознаю, чтó они выстрадали и как велика потребность в защите их человеческого достоинства и тайны личности, поэтому я изменил в книге имена всех жертв преступлений, с которыми беседовал. Для более надежной защиты я слегка менял подробности, даты, время и место событий, потому что некоторые полицейские отчеты и документы по разводам ныне можно найти в интернете, сделав запрос по конкретным словам или словосочетаниям. И наконец, я старался защитить людей, не меняя характера или манеры совершенных против них преступлений и страданий, которые им пришлось перенести.

Благодарности

Когда пускаешься в интеллектуальное путешествие, всегда есть кого поблагодарить за помощь. Раздел «Библиография» полон имен таких людей, которые не пожалели времени, делясь тем, что знают, – им адресована моя глубокая признательность.

Покойный Фил Квинн, который убедил меня стать одним из временных преподавателей криминологического отделения Университета Тампы, был моим наставником более десяти лет, пока я изучал и исследовал индивидуумов с изъянами характера и личности. Его взгляд как гуманитария, священника, психолога и криминолога был поистине уникальным и внес существенный вклад в мое понимание сложных материй.

Мишель Сент-Ив из полиции Квебека (S*û*ret*é* du Qu*é*bec) и мой собрат-писатель многие годы неизменно оказывал мне честь своей дружбой и сотрудничеством во многих проектах в США и Канаде, где он считается главным авторитетом в своей сфере. Он уже в который раз не подвел меня, дав критические отзывы на эту книгу.

Особая благодарность – Кайе Перине, главному редактору журнала Psychology Today, которая выкроила время в своем напряженном расписании, чтобы прокомментировать первые черновики этой рукописи. Леонарду Террито – мое восхищение, равно как и слова благодарности. Завершая работу над своей двенадцатой книгой, он нашел в своей плотно забитой делами жизни время, чтобы скрупулезно проработать этот текст вместе со мной, строка за строкой. Его обширный опыт работы с опасными личностями, включая Теда Банди, был чрезвычайно полезен, а его предисловие – чрезвычайно любезно.

Эта книга не состоялась бы без Стива Росса, директора книжного отдела Abrams Artists Agency. Стив из тех литературных агентов,

которые доводят дела до конца, и к тому же, несомненно, один из самых интересных собеседников за дружеским столом.

Хочу поблагодарить Алекса Постмана, Дженнифер Левеск и весь коллектив издательства Rodale Books. Эти люди высоко ценят чужое благополучие, как физическое, так и психологическое, и, едва увидев эту рукопись, сразу же поняли ее потенциал по спасению человеческих жизней. Нашему редактору Майклу Циммерману – спасибо за «мягкую посадку»: ты собрал книгу в единое целое – отличная работа!

Первые черновики со всем тщанием читала и перечитывала Дженис Хиллари. Я благодарю ее за проницательность, поддержку и руководство. Хорошо бы у всех нас были учителя, подобные ей! – учителя, которые искренне неравнодушны к своим ученикам, даже таким старым, как я.

Моя благодарность – Элизабет Ли Баррон из библиотеки Макдональда-Келси Университета Тампы. Она великодушно помогала мне искать справочный материал и так же, как и мой добрый друг Марк Ризер из ФБР, всегда умеет меня рассмешить.

Тони Скьярра Пойнтер, я снова в долгу перед тобой за то, что ты придавала форму моим слова и мыслям, но самое главное – за твой пытливый ум, преобразующие идеи и концепции и уникальную скрупулезность. Твой великолепный писательский дар безмерно облегчает мою задачу. Спасибо тебе, друг мой!

Кроме того, я должен поблагодарить своих родных в США и Европе за то, что мирились с моим отсутствием, пока я трудился над рукописью, которая изначально была втрое толще, чем книга, что окажется в руках у читателя. Спасибо моей жене Трит, к которой я питаю глубокое уважение. Я благодарю тебя за то, что ты такая, какая есть, за советы, которые я высоко ценю, за любящую поддержку и за то, что ты была так терпелива, пока я больше года корпел над этой книгой. Ты – мое благословение во всех смыслах этого слова, верный страж, которому слишком часто приходилось оберегать меня от отвлекающих факторов. И наконец, я благодарю

своих родителей, которые оказывают мне честь, называя своим сыном и создав для меня полную любви среду без всяких опасных личностей.

Джо Наварро, специальный агент ФБР (в отставке)
Тампа
Ноябрь 2013 г.

Я вслед за Джо повторяю слова благодарности Стиву Россу из Abrams Artists Agency, нашему редактору Майку Циммерману и коллективу издательства Rodale Books за все усилия, вложенные ими в эту книгу.

Спасибо Доне Манкер за то, что она – самый стойкий, любящий и заботливый друг и коллега-писатель, какого только можно пожелать.

Моя любовь и благодарность моему мужу Дональду – за то, что он всегда готов сражаться за меня, и за то, что с ним можно поговорить и о темнейшей тьме, и о светлейшем свете.

Джо Наварро, спасибо тебе за нашу совместную работу, за наши многочисленные интервью и вдумчивые разговоры об особенностях опасных личностей – об этой странной территории, которую ты так хорошо изучил. Спасибо за твою неустанную работу над каждым аспектом этой книги, за преданность, юмор и за то, что ты питаешь такую неистовую любовь к познанию и труду. Когда ты присылаешь мне письмо со словами «я над этим работаю», я знаю, что ты действительно работаешь.

Наконец, рискуя показаться несерьезной, я благодарна нашей кошке Люси за то, что она частенько сворачивалась успокаивающим клубочком на своем флисовом насесте у меня под рукой, когда писать об этих опасных личностях становилось особенно тягостно.

Тони Скьярра Пойнтер
Нью-Йорк
Декабрь 2013 г.

Предисловие

Когда мой добрый друг и коллега Джо Наварро завершил первый черновик этой книги, он попросил меня просмотреть рукопись и дать конструктивные комментарии, где это будет уместно. Взявшись читать, я уже не мог от нее оторваться. Несомненно, это одна из самых интересных, полезных и внятных книг по своей теме, какие когда-либо попадали мне в руки. Хотя в области анализа опасных личностей ведется множество академических исследований, Джо принял сознательное решение не перегружать свой труд социологическим жаргоном и сложным статистическим анализом. Однако он четко дает читателю понять, что мысли и выводы, касающиеся этих личностей, хорошо обоснованы и опираются на долгие годы его опыта как специального агента ФБР и специалиста-профайлера.

Один из главных вопросов, который возник у меня, когда я читал эту книгу, был таким: кто сочтет ее и полезной, и интересной? Ответ уложился в одно слово: все. Это потому, что все мы в тот или иной момент своей жизни наверняка столкнемся с одной из этих опасных личностей, а может быть, и с несколькими. В некоторых случаях ими могут оказаться члены семьи, люди, с которыми мы встречаемся или намереваемся вступить в брак, близкие друзья или случайные приятели, коллеги или деловые знакомые. А может быть, и совершенно посторонние люди.

Ценность этой книги в том, что она поможет читателям понять: при любом общении с одной из этих опасных личностей, даже самом мимолетном, велика вероятность стать ее жертвой. Эти личности настолько ущербны и бездушны, что способны внушить нам, что мы сами ответственны за причиняемое ими страдание, в то время как сами они никогда не меняют и не регулируют свое токсичное поведение.

Если читать эту книгу внимательно, она способна успешно достичь ряда целей.

Во-первых, она поможет читателям распознавать опасных личностей и не давать им войти в свою жизнь.

Во-вторых, она обеспечит читателей конкретными рекомендациями насчет того, как эффективнее всего иметь дело с такими личностями, если избежать этого невозможно.

В-третьих, что самое важное, внимая предостережениям, изложенным в этой книге, можно спасти человеческую жизнь или как минимум не дать человеку серьезно пострадать в психологическом, физическом или финансовом плане.

Как бывший детектив «убойного отдела» и действующий эксперт-криминолог, я своими глазами видел, какие беды эти опасные личности навлекают на невинных и часто ничего не подозревающих жертв. Они убивают, насилуют, нападают, грабят, травят и эксплуатируют любого, кто попадает в сферу их влияния и контроля. Они – крайне хитрые манипуляторы и приспособленцы. Опираясь на свой многолетний опыт службы в силах правопорядка, а также собственные обширные исследования в области криминологии, я убежденно говорю: существует вероятность, что опасная личность войдет в вашу жизнь или жизнь кого-то из тех, кого вы любите. Бдительность всегда полезна, но бдительность в сочетании со знанием – оптимальный рецепт сохранения нашей безопасности. И могу с уверенностью сказать, что Джо Наварро написал замечательную книгу, которая служит этой цели.

Леонард Террито,
заслуженный преподаватель уголовного судопроизводства Университета Сент-Лео,
Сент-Лео, Флорида,
почетный профессор
отделения криминологии Университета Южной Флориды

Вступление

Почему я написал эту книгу и как ею пользоваться

27 июня 1975 года девушка по имени Сьюзен Кертис пропала из университетского кампуса. Ей было 15 лет, она присутствовала на молодежной конференции в Университете Бригама Янга в Прово, штат Юта.

Я служил там рядовым полицейским и проводил предварительное расследование. После опроса друзей и родных девушки было установлено, что она ушла в свою комнату, чтобы почистить недавно поставленные брекеты. Но когда я обыскал помещение, то нашел зубную щетку совершенно сухой. Сьюзен так и не дошла до своей спальни.

В те времена в кампусах еще не висели на каждом углу камеры наблюдения. Поэтому мы могли составить представление о том, чем занималась в тот день девушка, лишь в общих чертах. Ее обеденный талон был использован.

Побеседовали с родителями Сью. Я до сих пор помню их боль и отчаяние. Случившееся стало для них тяжким ударом. Безмерно тяжким.

Найти Сьюзен Кертис так и не удалось. Со временем все разумные версии зашли в тупик. Но тайна ее исчезновения не оставляла меня в покое. Чувство некоторой ответственности за происшедшее не покидало меня, потому что в тот вечер именно я был на дежурстве, патрулируя кампус. Копия дела с большой фотографией девушки хранилась в моем столе. Потом еще многие годы, оказавшись в толпе, я невольно всматривался в лица людей, ища то, которое хотя бы отдаленно напоминало ее. Папка должна была напоминать мне, что я не смог защитить эту невинную душу.

Шли годы, я стал агентом ФБР. И вот однажды мне позвонил следователь из Солт-Лейк-Сити.

– Вы должны это знать. Мы так и не нашли Сью Кертис, но нам известно, кто ее похитил.

После чего он рассказал, что в тот вечер по кампусу ездил на «Фольксвагене» красивый молодой человек, выискивая жертву. В ходе допросов парень сознался, что похитил и убил Сью Кертис. Его звали Тедом Банди. Впоследствии от него было получено признание в убийстве еще 35 молодых женщин в четырех разных штатах.

Мне до сих пор больно думать о девушке с миндалевидными глазами и длинными волосами, на чью фотографию я смотрел день за днем… чей дневник я читал… чью обувь я ощупывал на предмет влаги или грязи, отчаянно ища любые возможные подсказки местонахождения ее хозяйки. Вполне возможно, что тем вечером я видел, как убийца ехал в машине по кампусу. Я мог бы внимательнее присмотреться к его машине из-за того, что на ней не было специальной университетской наклейки. Но в тот день их не было у многих, поскольку в кампусе присутствовало множество гостей. Никакой противозаконной деятельности никто не заметил, ни о чем подозрительном не сообщал. Это был точно такой же день, как и все остальные, за исключением того, что вечером этого дня в кампусе появилась опасная личность: хищник и серийный убийца, который впоследствии убивал еще много раз.

Кампус Университета Бригама Янга считался одним из самых защищенных в США. Однако там произошло похищение и была отнята жизнь. Как такое могло случиться и кто мог бы совершить подобное? Осознание того, что один-единственный выродок может нанести столько вреда, причем не только своим жертвам, но и их близким, леденило кровь.

Мне, полицейскому в форме, было всего 22 года, когда я впервые по-настоящему понял, что на этой планете есть опасные личности и что от них никакой полной защищенности у нас нет и не будет. Всегда содрогаюсь, когда думаю о том, что Сью Кертис, пятнадцати лет от роду, пришла к этому осознанию в ту ночь, наедине с хищником, прежде чем умерла.

Я убежден, что именно это единственное в своем роде событие впоследствии побудило меня служить профайлером[1] сначала в подразделении ФБР Тампы, а потом в программе поведенческого анализа в элитном подразделении национальной безопасности. Мною двигало неодолимое стремление понять преступное и аномальное поведение, и эта цель доминировала на большей части моего профессионального пути в Бюро. Сью Кертис исчезла в мое дежурство. С этих слов начинался мой протокол следственных действий. Это трагическое событие зажгло во мне стремление искать ответы у тех, кто разбирался в этом лучше всех, – у самих преступников и их жертв.

Четыре десятка лет в поисках этих ответов позволили мне сделать вывод, что на свете есть личности определенного склада, которые причиняют людям больше всего страданий. Из раза в раз они оказываются ответственными за преступления, мучения, несчастья, финансовые потери и утрату жизни. Это книга о тех опасных личностях, которые приносят нам столько боли и мук.

То, что узнал о преступниках, аномальном поведении и опасных личностях я сам, должны знать и вы, потому что это может спасти вам жизнь.

Реальность опасных личностей

Всем нам знаком мрачный новостной сюжет: убийца-одиночка заходит в офисное здание, школьный класс, студенческий кампус… и без всякой видимой провокации достает оружие и открывает стрельбу, убивая, раня много невинных людей. А после того как утихнет шумиха, будут похоронены убитые, «заштопаны» врачами раненые и отплачутся родные жертв, задается вопрос: «Кто способен на подобные деяния и можно ли это предотвратить?»

Когда происходят вспышки насилия, они доминируют в новостях и занимают наши умы на месяцы. Массовые убийства в Виргинском политехническом институте, в средней школе «Колумбайн», начальной школе «Сэнди-Хук», в норвежском городе Осло – и это лишь немногие примеры.

Увы, эти ужасные массовые бойни случаются слишком часто. В одной только Америке – в среднем 18–20 случаев в год. Приходя к нам с почти регулярной частотой – более одного случая в месяц, – такие события заставляют нас столбенеть.

«Сколько людей погибло на этот раз?» – не веря, переспрашиваем мы. Равнодушные цифры: 8, 16, 26… От рук ксенофоба, правого экстремиста и нарцисса Брейвика пали 77 молодых людей в Норвегии 22 июля 2011 года. Однако какими бы ошеломляющими ни были эти вспышки насилия, они не представляют полного портрета тех, кто виктимизирует[2] большинство людей.

Печальная истина заключается в том, что на каждого массового палача-убийцу приходятся сотни других, которые убивают по одному ребенку, по одной девушке на свидании, по одной супруге «за раз», – и эти события, как правило, добираются в лучшем случае до шестой страницы газет. Грязные дела, которые творятся «ниже уровня радара», не попадая в национальные новости, – это

преступления, мучения и страдания, которые чаще всего обрушиваются на многих из нас.

Опасные личности в нашей среде вредят нам дома за закрытыми дверями, в церкви, в школе, в офисе. Они тайно охотятся на нас, ничего не подозревающих или доверчивых. И по большей части никто об этом не знает, пока не становится слишком поздно. Новостные репортажи кричат о них только в тех редких случаях, когда их действительно ловят.

Они ответственны за большую часть почти 15 тыс. убийств, 4,8 млн случаев домашнего насилия, 2,2 млн краж со взломом, 354 тыс. ограблений и более 230 тыс. сексуальных нападений, которые совершаются ежегодно в Соединенных Штатах. И многие их них остаются незарегистрированными и безнаказанными.

А еще они, как Бернард Мейдофф[3], выманивают деньги у стариков и даже собственных друзей, занимаясь этим годами (в этом конкретном случае в таких масштабах, что пострадало экономическое благополучие тысяч жертв). Они могут спокойно жить десятилетиями, разрушая чужие жизни, как осужденный за сексуальное насилие над детьми Джерри Сандаски[4].

Вернитесь мысленно к тем моментам в своей собственной жизни, когда кто-то что-то украл у вас или воспользовался вами, причинив боль. Возможно, грабители вломились к вам в дом или вскрыли машину. Возможно, вы встречались с человеком, который оказался на поверку «токсичным», или подвергались травле в школе или на работе. Возможно, вы подверглись физическому нападению, ограблению или сексуальному насилию и ничего об этом не сказали, а если и сказали, это ни к чему не привело.

Вокруг нас происходит много такого, о чем никогда не узнают правоохранительные органы, и даже если становится все известно – виновные редко когда отправляются в тюрьму. Криминалисты утверждают, что менее 1 % преступников получают наказания за свои преступления.

Что это означает для нас? Что большинство опасных личностей, способных навредить нам, избегут официального расследования. Они будут сеять хаос в нашей жизни, оставаясь непойманными, и продолжать творить свои злодеяния годами, прежде чем их остановят. И дело не только в физическом ущербе. Не все раны бывают физическими. Большинство тех, кто причиняет нам вред, наносят травмы эмоциональные, психологические или финансовые. Они тоже являются опасными личностями, потому что на свой собственный лад подвергают нас риску.

Как сложилась концепция четырех опасных личностей

Работая профайлером в ФБР, я начал обращать внимание на некий паттерн[5] – определенные типы личности, которые чаще всего привлекали наше внимание. Это были люди, постоянно делавшие других несчастными, нарушавшие законы, совершавшие рискованные поступки, извлекавшие выгоду из эксплуатации других и вообще причинявшие боль и страдания – не раз, не два, но неоднократно.

Собственными усилиями и с подачи других людей я уяснил, что есть определенные личности, которые никогда не перестанут быть скверными. Это обманщики и манипуляторы, получающие удовольствие от угнетения других, не уважающие ни людей, ни законы. Они жестокие, бессердечные эксплуататоры, эмоционально опустошающие нас. Эти типы повторяют свои поступки снова и снова, не заботясь о физическом или психологическом ущербе, причиняемом другим.

По результатам расследований, арестов и разговоров с насильниками, убийцами, похитителями детей, грабителями банков, преступными «белыми воротничками», педофилами и террористами я выяснил – порой на собственном горьком опыте, – что опасные личности бывают мастерами обмана. Они могут внешне выглядеть и действовать совершенно нормально. Они могут быть даже людьми интеллектуальными, интересными, очаровательными и привлекательными. Но они всегда опасны.

В 1995 г. я впервые повстречался с Келли Уоррен. Эта тридцатилетняя женщина жила в Уорнер-Робинсе, штат Джорджия, с дочерью и мужем. Она служила в армии, выполняя обязанности секретаря, после нескольких лет службы в Германии ее проводили в почетную отставку. Муж Келли работал на складе пиломатериалов, а

она перебивалась разными случайными заработками: сидела с чужими детьми, сортировала товар в универсальном магазине и пр.

Келли всегда встречала меня улыбкой и объятиями. Как бы скудно ни жила ее семья, она с готовностью выставляла на стол угощение и непременно наливала мне полный стакан сладкого чая. За лето она разговаривала со мной раз десять, и улыбка не сходила с ее лица.

Келли рассказывала мне о своей армейской жизни, о службе на военной базе в Германии и о том, каково ей было расти в бедной семье на юге США. Она была веселой, жизнерадостной, всегда мгновенно отвечала на мои вопросы и легко заполняла любые паузы в разговоре. Почти год она снабжала меня и моих коллег из ФБР информацией, которую мы использовали для поиска преступника – и не просто преступника, а шпиона советского блока.

Целый год мы следовали каждому слову Келли. Расследовали каждую кроху информации, которой она с энтузиазмом делилась.

Но концы почему-то не сходились. Ничто из того, что говорила нам Келли, не подтвердилось. Чтобы выяснить это, требовалось немало времени, поскольку большинство ниточек вели в Европу, а не на территорию Соединенных Штатов.

Наконец нам удалось припереть ее к стенке фактами. И тогда выяснилось, что Келли не только лгала, но сама была той предательницей, что ставила под угрозу безопасность нашей страны. Именно она в свои двадцать с небольшим лет, на самом пике «холодной войны», подвергла опасности всю Центральную Европу. Она продала советскому блоку очень подробные военные планы, распечатка которых входила в ее обязанности как секретаря.

Келли с ее сладкой улыбкой и сладким чаем – еще один пример того, какими очаровательными, веселыми и интересными могут быть опасные личности. Но они способны поставить под удар целую страну – или, как в ее случае, группу государств. Ныне Келли отбывает 25-летнее тюремное заключение за шпионаж.

Ущербность этих индивидуумов проявляется не только в их личности, но и в характере – то есть в отношении к морали и этике.

В сущности, нельзя им верить: они не будут говорить вам правду, не будут заботиться о вас, защищать вас или хранить вашу безопасность. И из-за этой ущербности поведение этих людей неизменно оставляет за их спиной человеческие страдания.

Со временем я пришел к осознанию, что существует четыре типа личностей, ответственных за бóльшую часть того вреда, который мы видим своими глазами. Эти четыре типа опасных личностей день за днем подвергают нас финансовому, эмоциональному или физическому риску.

На этих типах мы сосредоточимся в этой книге:

- нарциссическая личность;
- эмоционально нестабильная личность;
- параноидная личность;
- хищник.

О терминологии

У некоторых читателей может возникнуть вопрос, почему я предпочел пользоваться неклиническими терминами хищник и эмоционально нестабильный для описания двух типов опасных личностей в этой книге. Закономерный вопрос.

Я хотел использовать термины, которые смогут с ходу понять непосвященные и которые с легкостью переносятся через границы культур. Было бы очень легко воспользоваться для описания хищника термином психопат. Увы, это слово стало настолько затертым, что даже некоторые профессионалы используют его небрежно.

В то время как специалисты сказали бы вам, что расстройство поведения, социопатия – антисоциальное расстройство личности, или, как предпочитает называть это Всемирная организация здравоохранения, диссоциальное расстройство личности, были бы более аккуратными и точными определениями (Walsh & Wu, 2008).

Медицинская и психиатрическая литература проводит четкое различие между психопатом, социопатом, индивидуумом с антисоциальным расстройством личности и индивидуумом с расстройством поведения. Чтобы навешивать на людей ярлыки с использованием этих терминов, нужно быть прекрасно осведомленным о четких критериях, установленных психиатрическим сообществом.

Но, как бы трудно ни приходилось профессионалам, читателю-неспециалисту еще труднее. Вот почему я решил использовать термин «хищник», указывающий на тот факт, что мы имеем дело с индивидуумами, которые кормятся за счет других, пользуются другими и не питают уважения к правилам, правам и священной неприкосновенности других.

Аналогичным образом такие термины, как пограничная личность, самодраматизация, расстройство поведения или биполярное

расстройство, являются тайной для большинства людей, не знакомых с полным клиническим смыслом этих терминов. Поэтому я использую словосочетание эмоционально нестабильная, охватывающее сущность этой личности таким образом, чтобы средний человек, в число коих вхожу и я, мог его понять.

Я также сознаю, что некоторые психологические термины, например пограничный или самодраматизация, стали настолько заряжены негативными смыслами и коннотациями, что буквально клеймят или используются в оскорбительном смысле, при этом не позволяя четко понять, о какой проблеме идет речь. По этим причинам я таких терминов избегал.

Однако я использовал понятия нарциссической и параноидной личности, потому что эти термины понятны широкому кругу людей благодаря их давней родословной в мифологии и литературе.

Мое намерение

«Опасные личности» – это моя попытка рассказать вам о том, что я знаю о людях, которые причиняют вам боль. Опасные личности есть повсюду вокруг нас. Они могут быть вашими соседями, друзьями, начальством, любовниками и любовницами, супругами, родственниками или родителями. Они могут быть общественными лидерами или профессионалами, ответственными за ваше образование, деньги, здоровье или безопасность, – и поэтому мы должны быть особенно бдительными.

Зло, преступления или страдания настигают нас самыми разными способами и при этом редко размахивают знаменем или свистят в свисток, предупреждая: «Готовьтесь, иду на вы!» Более того, по своему опыту спецагента ФБР я знаю, что преступники невероятно ловко умеют подбираться к нам поближе, чтобы воспользоваться своим преимуществом.

Деннис Рейдер, известный как «убийца BTK», спокойно жил, не скрываясь, 30 лет. Житель Парк-Сити, что в штате Канзас, Рейдер был главой церковного совета и выполнял в городе обязанности ловца бродячих собак и сотрудника мэрии. А еще он был серийным убийцей как минимум 10 жертв, который любил связывать, пытать и убивать. Отсюда и придуманное им самим прозвище BTK: bind – связывать, torture – пытать, kill – убивать. Рейдер искусно скрывал свои пристрастия от жены, детей, городских властей и единоверцев три десятка лет.

Дэвид Уильямс, отмеченный наградами полковник ВВС Канады, тоже скрывал свою тайну от жены и сослуживцев. Он был серийным насильником и убийцей.

А как вам множество католических священников, которые десятилетиями скрывали свои сексуальные преступления против детей под одеяниями духовенства?

Именно такие случаи заставляют нас гадать: а кому мы вообще можем доверять? Как можем выявить возможный вред и избежать его прежде, чем он будет нанесен? В результате мы должны полагаться на собственную врожденную способность чуять опасность, свою наблюдательность и поступки других людей, которые предупреждают нас, что что-то здесь не так.

Порой единственным наблюдателем, подмечающим знаки, которые могут спасти вас, оказываетесь вы сами – когда сидите со странным или вызывающим смутное беспокойство субъектом в соседних кабинках на работе или находитесь у себя дома.

Вспомните дело 2013, Ариэля Кастро, который удерживал, пытал и насиловал трех женщин в собственном доме на протяжении десяти с лишним лет. Больше 3600 дней – подумать только! Через считаные часы после его ареста соседи говорили репортерам о своем глубоком недоумении, ведь Кастро знали как «солнышко», «человека, который всегда был добр к детям». Одна соседка, которая жила через два дома от него и знала Кастро 22 года, сказала: «Я чувствую себя немного виноватой, мне следовало разглядеть его раньше».

Но что, если бы эти соседи, родственники или коллеги-музыканты (Кастро играл на гитаре и пел) были наблюдательнее? У большинства людей, к сожалению, просто нет мотивации для более пристального взгляда. Более того, общество косо смотрит на тех, кто «лезет в чужие дела», и, если честно, большинство людей просто не знают, на что смотреть. Как ни печально, общественная слепота – это правило, а не исключение.

Я не хочу, чтобы вы стали жертвой.

Я не хочу, чтобы вы прошли через то, что мне приходилось видеть, а многим людям – испытать на себе.

Я хочу, чтобы у вас была счастливая, приносящая удовлетворение жизнь.

Но я знаю, что на свете есть опасные личности, всегда готовые мучить вас или отобрать то, что вы цените. Если вы сомневаетесь в

этом, просто почитайте любую газету – и поймете, почему мы должны быть подготовлены.

Человек, ставший жертвой, впоследствии неизменно задается вопросом: «Как такое могло случиться со мной? Почему я не видел признаков?» Эти вопросы знакомы всем нам, включая меня. В то время как прошлое видится нам с абсолютной четкостью, в предвидении мы в основном слепы. Никто не научил нас, на что нужно смотреть.

Мы, профессионалы, разбирающие уголовные дела, знаем, что почти всегда есть личностные черты или поведенческие признаки, которые говорят знающему человеку: «Здесь есть проблемы, будь внимателен, остерегайся или беги», но люди их либо не распознают, либо предпочитают игнорировать.

И тут подспорьем будет книга «Опасные личности». Я хочу помочь вам предвосхитить момент, когда кто-то соберется воспользоваться вами или причинить вам боль. Безопасность – это наша обязанность. Ее нельзя перепоручить кому-то другому, а если мы попытаемся это сделать, нас ждет разочарование.

Полиция – это общеизвестно – перегружена работой.

Учреждения психического здоровья переполнены.

Суды по-прежнему отпускают слишком многих.

Таким образом, как я уже упоминал, большинство творящих зло редко попадаются и получают наказание. Потому наша безопасность – наше дело.

Как было бы здорово, если бы мы могли исключать этих индивидуумов из своей жизни с такой же легкостью, с какой удаляем спам или всплывающие сообщения в интернете, – одним щелчком. Но это невозможно. Это означает, что мы должны быть настороже.

Я хочу поделиться этой информацией с вами, потому что у нас нет под рукой круглосуточной службы экспертов, чтобы обратиться к ним и спросить:

«Как вы думаете, она опасна?»

«Он – хороший человек?»

«Могу я доверить ей заботу о своем ребенке?»

«Следует ли мне вкладываться в него?»

«Следует ли мне позволить ей быть моей соседкой по квартире?»

«Не угробит ли этот менеджер мою компанию?»

«Следует ли мне привести его домой и позволить ему остаться на ночь?»

Эти решения – наша ответственность, однако лишь немногие из нас достаточно подготовлены, чтобы адекватно оценивать других и отвечать на эти вопросы. А не сумев ответить на них сегодня, мы можем обнаружить трагический ответ на первой странице завтрашней газеты.

Теперь вы можете взять на себя активную роль в обеспечении своей безопасности. Книга «Опасные личности» даст вам экспертные рекомендации в простой, практичной форме, чтобы вы смогли обрести контроль над своей жизнью. Я хочу помочь вам научиться оценивать других на предмет недостатков характера или личности, чтобы снизить возможность того, что вас станут эксплуатировать эмоционально, психологически, финансово или физически. Бенджамин Франклин выразился как нельзя лучше: «Инвестиции в знание приносят самые высокие доходы». Добавлю лишь, что инвестиции в такого рода знание могут спасти вам жизнь.

Контрольные списки по опасным личностям

В том мире, где я работал, мы не могли позволить себе роскошь тратить на оценку человека недели или даже дни. Решения о том, кого разрабатывать, на ком фокусироваться, за кем следить, кого допрашивать, припирать к стенке, привлекать к расследованию или арестовывать, приходилось принимать быстро. Ведь когда ведешь переговоры с похитителем людей, нельзя сказать ему: «Погоди минутку, мы должны собрать комиссию экспертов и разобраться, какой у тебя тип личности, чтобы знать, как иметь с тобой дело». Это так не работает. Реальная жизнь происходит в реальном времени, и решения нужно принимать мгновенно.

В кризисных ситуациях приобретали критическое значение общие знания о человеческом поведении. Но не менее важна была конкретная информация о том, как ведут себя эти опасные личности, которую мы постепенно собирали. Со временем, по мере того как я изучал этих индивидуумов и разговаривал с ними, а также с экспертами и потерпевшими, их ключевые черты начали складываться в контрольные списки, помогавшие мне оценивать этих людей в реальном времени в кризисных ситуациях с высокими ставками, с которыми мы в ФБР сталкивались ежедневно.

Тем, что прежде знали лишь немногие избранные профайлеры ФБР и что я сам неоднократно использовал и оттачивал все эти годы, я теперь поделюсь с вами.

Глава за главой я буду описывать определяющие черты каждого из четырех типов личности. Как они ведут себя, какие чувства у нас вызывают, где и как мы можем столкнуться с ними. Приведу примеры из повседневной жизни, из уголовных дел, которые вел я сам, и громких случаев, освещавшихся в СМИ.

Я завершаю каждую главу контрольным списком, конкретизированным для данного типа личности, описывая важнейшие предупреждающие знаки простым языком. Эти списки

включают практичную, простую в применении систему подсчета результатов, которая поможет вам судить о том, в какую часть спектра – слабо выраженные, умеренные или резко выраженные, иными словами, от раздражающих через токсичные к опасным – попадают поступки данного человека.

Эти списки помогут вам понять следующее:

• Наиболее распространенные личностные черты и поступки, которые предупреждают: «Обращаться с осторожностью».

• Черты, поступки или события, которые кажутся нормальными, но в действительности говорят об опасности.

• Чего вы можете ожидать в будущем от этого индивидуума.

• Возможный уровень угрозы вам и тем, кто общается с этим индивидуумом.

Каждый список очень конкретен и подробен. В сущности, они гораздо подробнее тех, которыми пользуются профессионалы в области психического здоровья, диагностируя расстройства личности. Впервые увидев их, вы можете удивиться, что они так длинны. Причина проста. Оценка опасных личностей часто бывает сложным и тонким делом. Эти списки длинны, потому что им необходимо такими быть. Детализация гарантирует точность и помогает не проглядеть важные нюансы в поступках, которые обычный человек может проглядеть, забыть или которым может не придать значения. Но они важны для выявления конкретной опасной личности.

Когда речь идет о спасении жизней или поддержании безопасности других людей, я должен учитывать, что будет полезно самому широкому читателю, а также что ему необходимо. Летчик пользуется длинными листами контрольной проверки перед взлетом и посадкой, чтобы гарантировать максимальную безопасность для всех на борту самолета. Так и мы должны использовать всеобъемлющие контрольные списки, чтобы максимизировать внимание и точность.

Когда речь идет об опасных личностях, подробность и точность стократ лучше краткости и приблизительности.

Читая эту книгу и пользуясь контрольными списками, вы заметите, что в отличие от большинства других публикаций по этой теме в ней очень мало статистических данных. На мой взгляд, для этого есть веская причина. Говоря, что тот или иной тип личности составляет 1,6 % или 2,8 % населения, полагаю, мы оказываем медвежью услугу читателям, побуждая их сосредоточиться на статистике, а не на поступках.

Кто-то может сказать: «Ну, у меня есть 96 %-ный шанс остаться в безопасности, так что нечего переживать, что придется иметь дело с человеком такого типа».

Многие курильщики обманывают себя, фокусируясь на статистических данных о тех, кто не заболевает раком легких, а не на поступках и образе жизни, которые ведут к раку легких.

Именно этой психологической установки мы и хотим избежать. Достаточно всего одной встречи с одной опасной личностью – на улице, на работе, в машине, в собственном доме, в своей спальне, – чтобы полностью разрушить вашу жизнь. Потому-то в этой книге мы фокусируемся на поступках, а не на статистике или вероятностях.

Я также знаю из исследований (за более подробной информацией обращайтесь к пятому изданию «Диагностического и статистического руководства по психическим заболеваниям» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, известное как DSM-5), что некоторые расстройства чаще диагностируются или ассоциируются с определенным полом. Антисоциальное расстройство личности, например, чаще диагностируется у мужчин, в то время как пограничное расстройство личности – более частый женский диагноз.

Эти два расстройства характеризуются многими поведенческими чертами хищника и эмоционально нестабильной личности соответственно – двух типов, которые обсуждаются в этой книге. По той же причине, по которой не стоит слишком фокусироваться на

статистике, было бы ошибкой ассоциировать одно расстройство или личностное качество только с конкретным полом. Нам не нужно, чтобы нас ослепляла какая-то фиксация, статистика или гендерное предубеждение. А нужен нам фокус на поведении. Поступки – вот что исчерпывающе определяет конкретный тип опасной личности.

Важное предостережение

Читая эту книгу, не забывайте о том, что я – не специалист-медик, а у вас в руках – не диагностический справочник. Клинический диагноз я оставляю ученым, которые потратили годы на изучение науки, диагностики с использованием специфических критериев, установленных Американской психиатрической ассоциацией. Хотя профессионалы могут счесть полезным для себя материал из этой книги, она не предназначена для использования в диагностических целях.

Контрольные списки были разработаны как оценочный инструмент для людей, желающих выявить опасных личностей или поступки, ассоциируемые с опасными личностями. Мы строго оцениваем, кого впустить в свой дом или взять на работу. Так и эта книга с ее контрольными списками поможет нам быть более тщательными в оценке других. Она рассказывает, как выявлять опасных личностей через их поступки. И еще – как вам защитить себя и своих близких.

Существует множество превосходной литературы и иных ресурсов по психическим заболеваниям, психопатологии и расстройствам личности, а также их возможным причинам и методам лечения. Эта книга – не одна из них, и вам следует обращаться к другим источникам, если вы ищете информацию в этом ракурсе. Моя книга четко излагает мою точку зрения как бывшего специального агента ФБР, которому постоянно приходилось иметь дело с такими типами опасных личностей – либо лицом к лицу, либо в процессе исследований, либо на консультациях. Поэтому мой подход – это не подход целительского искусства. Его я должен оставить профессиональным медикам.

В разделах «Избранные источники» и «Библиография» предлагается подборка ценных ресурсов, опирающихся на данные медицины, кризисных центров, криминологов, правоохранителей и

судов, а также на откровения самих жертв. Надеюсь, вы исследуете эти дополнительные источники и продолжите процесс самообразования после того, как закончите читать эту книгу.

Я искренне верю, что оценка того, что говорят многие авторы, а не какой-то один, – только на пользу.

Многие другие книги изучают вопрос о том, почему эти личности стали такими, каковы они есть. Здесь вы этого вопроса не найдете по следующей причине: когда кто-то получает удовольствие, ежедневно унижая вас, обчищает ваш банковский счет, растлевает вашего ребенка или душит вас ремнем, неужели вам действительно важно, почему этот человек стал таким, каков он есть? Единственное, что имеет значение, поскольку вы не исследователь-психолог, – это ваша безопасность и благополучие тех, кого вы любите.

Я служил в правоохранительных органах десятки лет. И мой опыт свидетельствует – чем глубже нам удавалось проникнуть в личность подозреваемого, тем больше была вероятность, что мы поймаем преступника или предотвратим его следующие злодеяния. Например, в ситуациях с заложниками понимание, с кем мы имеем дело – с параноиком, хищником, нарциссом или крайне нестабильным субъектом, – оказывало огромное воздействие на то, как именно, как часто и какими средствами мы вступали с ним в контакт.

Это также помогало нам определить, какие действия можно предпринять для освобождения заложников. Знание индивидуального типа личности позволяло нам предвидеть вероятный исход ситуации, поскольку личностные черты часто диктуют траекторию вероятного поведения человека. Именно поэтому мы, занимающиеся поведенческим анализом, говорим: «Лучший предсказатель будущего поведения – прежнее поведение». Или, если процитировать одного легендарного мыслителя и знатока человеческой природы: «Мы есть то, что мы делаем изо дня в день» (Аристотель).

Так что, если вы стремитесь разобраться в «почему» опасных личностей, эта книга не для вас. Но если вы хотите знать, как они мыслят и ведут себя, если хотите защитить себя, своих любимых или свой бизнес, то это хорошая стартовая площадка.

Одна заключительная мысль, прежде чем мы начнем

Общеизвестно утверждение, что каждый человек заслуживает того, чтобы с ним обращались этично и с уважением. Но я также верю, что ни на ком не лежит социальное обязательство становиться жертвой. Позвольте, я повторю это снова:

НИ НА КОМ НЕ ЛЕЖИТ СОЦИАЛЬНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО СТАНОВИТЬСЯ ЖЕРТВОЙ!

Потому-то я и пишу эту книгу. Меня волнует только одно: ваша безопасность и благополучие. Мне не все равно, станете ли вы, ваши дети, ваши родители, дедушки или бабушки жертвами.

Моя цель – не запугать вас, но придать вам сил. Я хочу обострить вашу чувствительность к этим личностям, чтобы вы могли заметить их прежде, чем они смогут навредить вам или тем, кого вы любите, и помочь вам дистанцироваться от них, если они наносят вам ущерб. Я хочу помочь вам развить ваш «радар безопасности» для выявления поступков, которые подают сигналы: «Опасность! Будь осторожен с этим человеком, притормози, не доверяй!»

Чем лучше мы сможем делать это как отдельные личности, тем лучше будем защищены как общество. Тогда, возможно, беспредельные разрушения, которые сеют крайне опасные люди этого мира, можно будет пресекать задолго до того, как они попадут в новостные заголовки.

Если эта книга поможет вам защищать себя от тех, кто способен навредить вам физически, эмоционально, психологически или финансово, значит, я достиг своей цели.

1. «Все дело во мне»

Нарциссическая личность

Из всех ярлыков, которыми модно небрежно бросаться, «нарцисс» – вероятно, один из самых затасканных и наименее понятных. Это популярный термин с древним происхождением (см. греческий миф о Нарциссе, который влюбился в собственное отражение), однако его истинный смысл может оставаться неясным.

Многие люди считают нарциссами тех, кто, к примеру, называет своим именем отели или всегда желает быть в центре внимания – чем-то вроде героя реалити-ТВ. Безусловно, свет софитов любят многие. Но такого рода нарцисс, о котором мы говорим, далеко не удовлетворяется саморекламой, его поведение токсично и опасно. С этого момента я буду использовать термины «нарцисс» и «нарциссическая личность» взаимозаменяемо.

Нарциссические личности заботятся только о себе, своих потребностях и своих приоритетах. В то время как и я, и вы просто ценим внимание, нарцисс жаждет его и манипулирует людьми и ситуациями, чтобы его добиться. В то время как и вы, и я усердно трудимся, чтобы добиться успеха, нарциссическая личность ловчит, мошенничает, лжет, приукрашивает правду или составляет преступные схемы ради своего процветания, не заботясь о том, как это повлияет на других людей.

Этих личностей можно найти в любом слое общества вплоть до самого его верха, где, как свидетельствуют мрачные исторические летописи, они развязывали войны и истребляли населения целых стран. Но они также обнаруживаются в офисной кабинке или на барном табурете рядом с вами, дома, в команде, в учебной аудитории и даже в вашем духовном сообществе.

«Золушка», классическая сказка о жестокой мачехе и самовлюбленных сводных сестрах, является воплощением эксплуататорской природы нарциссизма. Это люди, которые эгоистично живут за счет других людей. Самая знаменитая версия

«Золушки» – диснеевская, но в истории существует более 300 вариантов этой сказки. Очевидно, многие культуры считали нужным предостеречь нас от этого типа личности – и не без причины.

Так же как Золушкины мачеха и сводные сестры, нарциссы не видят собственных недостатков и расценивают любого, кто не придерживается столь же высокого мнения о них, как ничтожество, которое можно и нужно унижать или мучить. И в то время как диснеевской Золушке повезло с хеппи-эндом, в реальной жизни нет добрых фей-крестных или принцев, которые спасут нас от этих агрессоров. Когда мы имеем дело с нарциссической личностью, наша защита зависит от нас.

Особенности нарциссической личности

Нарциссизм – не то же самое, что уверенность. Истинная уверенность отражает достойную восхищения силу характера. Нарциссическая уверенность в действительности является высокомерием – изъяном характера, ведущим к грандиозным идеям (бреду величия) и неустанному стремлению к удовлетворению желаний нарцисса, нередко за счет других людей.

Некоторые грандиозные идеи могут приносить пользу обществу. Подумайте о научно-техническом прогрессе, ставшем результатом изобретения электричества и миссии по высадке на Луну[6]. И это всего два примера.

У Уолта Диснея тоже была грандиозная идея – «волшебное» место, где смогут получать удовольствие дети и взрослые. Эта идея воплотилась в Диснейленде, «Мире Диснея» и тематическом парке «Эпкот».

Нарциссический бред величия – дело совершенно иное. Вспомните Джима Джонса, основателя поселка Джонстаун[7] в Гайане, чья идея состояла в том, чтобы создать место, где люди будут поклоняться ему как высшему существу. Какова была цена входного билета в этот земной рай? Все ваши сбережения и свобода воли. А еще вы должны были быть готовы убить собственных детей и себя, выпив приправленное цианидом вино вместе с другими последователями.

В первом примере грандиозная идея ведет туда, где мы можем исполнить свои мечты. Во втором исполняются наши самые кошмарные сны. Разница не в самих идеях, а в типе личности и изъянах характера. Один стремится к счастью для всех. Другой – к обожанию другими и счастью только для самого себя. Вот почему я хочу предостеречь вас, назвав определяющие черты этой опасной личности.

Эгоцентрик

В детстве все мы проходим фазу развития, в которой ощущаем себя «пупом земли» и считаем, что нам все должны. Нарциссические личности, в сущности, так и не перерастают эту фазу. Потребность в постоянной опеке толкает их на самые разные поступки, от смешных до немыслимых. Только бы быть в центре внимания или иметь возможность настоять на своем.

Они опаздывают на встречи, вечеринки и семейные сборища, откладывают дела, заставляют других ждать и даже чем-то жертвовать ради них. Они могут врываться в помещение или устраивать театральный выход, чтобы привлечь всеобщее внимание. Эгоцентрики не замедлят дать вам понять, что считают себя умнее всех. Некоторые из них небрежно бросаются громкими именами. С таким-то здороваются за руку, а с такой-то вместе обедали и т. д. Все должны знать, что они общаются с важными людьми.

Нарциссам жизненно необходимо хорошо выглядеть во всех смыслах. Их часто можно застать перед зеркалом. Они очень пекутся о своей внешности, потому часто усиленно занимаются фитнесом или с фанатизмом прибегают к услугам косметической хирургии.

Используют свое присутствие, чтобы оказывать воздействие на других – не важно, просто привлекая к себе все взоры на вечеринке или стараясь показать миру, что у них все «самое-самое» – самое лучшее, большое или дорогостоящее.

Некоторые нарциссические личности выдают себя за людей, добившихся очень многого, но на самом деле не блещут достижениями. Это не мешает им вести себя надменно и видеть в себе великих изобретателей, художников, музыкантов, певцов, мыслителей, лидеров… Когда что-то идет не так, как им хочется, они винят в этом кого угодно, кроме себя. Они могут ошибаться, быть некомпетентными или просто не вызывать симпатий у окружающих, но вы никогда этого от них не услышите. Нет, виноваты система,

общество, начальник, преподаватель, избиратели – весь мир против них! Мы просто не способны понять их величие.

Когда другие обращаются с нарциссами не как с особенными людьми, которыми они себя мнят, их реакцией становится инфантильная ярость, которая варьируется в своих проявлениях от поджатых губ и нытья до злости, ярости, а порой и насилия. Они способны браниться и обвинять, таить обиды и мстить – это в их природе.

Переоценивает себя, обесценивает других

Поскольку они считают себя особенными и уникальными, нарциссические личности склонны видеть во всех остальных либо маргиналов, либо низших. Они умело принижают других ради собственного возвышения: они – мастера травли. Именно так владелица сети отелей Леона Хелмсли заслужила прозвище «королевы злословия». Но Леона была не просто зла на язык. Она травила любого, кого считала ниже себя. Это ничем не отличается от буллинга[8], который мы сегодня наблюдаем в школах.

Если буллинг идет в гору, а его последствия (абсентеизм, депрессия, тревожность, самоубийства) достигают все более драматичных и крайних проявлений, то это не случайность. Многие психологи придерживаются мнения, что в массе населения нарциссизм усиливается, как и буллинг, который является распространенной характеристикой нарциссической личности. Буллинг и нарциссизм идут рука об руку.

В наши дни нарциссической личности даже не обязательно быть рядом, чтобы сломать вас. Ребекка Седвик двенадцати лет 9 сентября 2013 г. прыгнула навстречу своей смерти с крыши заброшенного завода в округе Полк, штат Флорида, предположительно в результате травли в интернете. Появился даже специальный термин – кибертравля. Вот что может случиться, когда люди систематически переоценивают себя и обесценивают других – а это распространенная нарциссическая черта.

Нарциссические личности обладают невероятной способностью выискивать слабости или комплексы других и используют их, чтобы ломать людей или самим выглядеть лучше на их фоне. К примеру, один из тонких приемов – обратить внимание на ваши новые часы, а потом привлечь внимание к своим, намного более дорогим. На пикнике они могут разочарованно обронить: «Что, одни гамбургеры, а стейков не будет?» – достаточно громко, чтобы это услышали все

ваши гости. Им плевать, что вы чувствуете; они процветают, принижая других.

Это тот тип людей, которые, заметив, что вы нервничаете перед тем, как выйти на сцену, скажут: «Должно быть, трудно выступать после прекрасного оратора, не хотел бы я быть на твоем месте». Я знаю по себе, потому что именно это случилось со мной прямо перед моим выступлением в Новом Орлеане.

Иногда эти личности выдают свою истинную природу, публично устраивая разнос супругам или детям в общественных местах, на мероприятиях или детских спортивных соревнованиях. И если так они ведут себя на публике, представьте только, что творят дома, когда нет сторонних наблюдателей.

Еще они могут с ядовитым безразличием отпускать презрительные комментарии о том, как глуп или некомпетентен другой человек. В ресторане они рявкают на проходящего мимо официанта, требуя обслужить их, затем поворачиваются к вам с улыбкой, словно ничего не случилось. На одном мероприятии в Лас-Вегасе, где я много лет назад присутствовал, один из ораторов, когда отключился микрофон, в присутствии 150 других людей заорал служащим отеля: «Я приехал сюда не для того, чтобы выглядеть дураком! Исправьте это немедля!» У присутствующих отпала челюсть. Для всех, кто видит такое обращение или становится его объектом, оно должно служить красноречивым признаком того, что рядом с ними – нарциссическая личность.

Вместо сочувствия вы встретите высокомерие и уверенность «в своем праве»

Человек, который считает себя выше других, обладает ограниченной способностью сочувствовать. В то время как большинство из нас еще в детстве учатся понимать, что чувствуют другие и как наши поступки воздействуют на окружающих, у этих личностей сочувствие или понимание чужой ситуации и чувств ограниченны или вовсе отсутствуют. Пусть у вас кризис, но центром внимания вы все равно не будете, потому что ничто не должно отвлекать людей от потребностей, желаний и стремлений нарциссов.

У вас может быть больной ребенок, о котором нужно заботиться, но они все равно потребуют, чтобы вы везли их в торговый центр за покупками. Более того, нарциссические личности рассматривают откровенный рассказ о проблемах, болезнях или ошибках других как проявление слабости, подтверждающее их превосходство и оправдывающее пренебрежительное поведение.

Одни нарциссы буквально излучают высокомерие и тщеславие, оно чувствуется в том, как они говорят, реагируют и даже подают себя. Другие признают необходимость как минимум демонстрировать эмпатию[9]. Однако у их сочувствия всегда есть некая подоплека. Например, начальник звонит вам домой, когда вы больны, чтобы спросить, как вы себя чувствуете, но на самом деле его волнует только вопрос, когда вы вернетесь к работе. Может показаться, что ему не все равно, пока вы не обнаружите, насколько поверхностным и редким является его интерес к вашей жизни и благополучию – за исключением тех моментов, когда это влияет на него.

Третьи выдают свою самовлюбленность только в моменты, когда наступает кризис. Тогда их эгоцентрическое мировоззрение вылезает на поверхность.

20 апреля 2010 г. в Мексиканском заливе взорвалась платформа глубоководного бурения, принадлежавшая компании BP, убив 11 рабочих-буровиков и вызвав самое масштабное разлитие нефти в море в истории нефтяной индустрии. Разговаривая об этой катастрофе и ее воздействии на людей с репортером, Энтони Хэйуорд, генеральный директор BP, обронил следующее замечание: «Мы просим прощения за те гигантские разрушения, которые это внесло в их жизнь. Нет на свете человека, который хотел бы, чтобы это закончилось, сильнее, чем я. Я хотел бы получить обратно свою жизнь».

Выражение «отпала челюсть» здесь более чем уместно. Мы говорим об экологической катастрофе исторических масштабов, повлекшей гибель 11 человек, а он хочет «вернуть себе свою жизнь»! Иногда нужен кризис, чтобы проявить эти нарциссические черты, говорящие: «Для меня нет ничего более важного, чем я сам».

Поэтому чем больше разговариваешь с нарциссическими личностями, тем крепче ощущение, что им на тебя наплевать. Они не задают вопросов о тебе. В действительности они хотят, чтобы ты уделял внимание только им, их потребностям и желаниям или выполнял их просьбы. Но поскольку они обостренно осознают, как выглядят в глазах других людей, во многих случаях им удается модулировать и сдерживать свое поведение, свой публичный образ. И они могут делать это довольно долго, но под конец их истинные чувства все равно проявятся.

Нарциссы совершают красивые поступки, чтобы получить желаемое, а не чтобы выразить истинное участие. В фильме «Славные парни» (Goodfellas) начинающий гангстер Генри Хилл со всем вниманием ухаживает за своей будущей женой Карен. Водит ее по шикарным ресторанам, покупает билеты в первые ряды в театрах, кормит ее лучшей едой, поит лучшим вином, не заставляет ждать в очереди. Все его внимание принадлежит целиком ей. Как только они женятся – тут сразу все кончается. Нарцисс трудился ради того, чего хотел, и получил желаемое. Он теперь приходит

домой пьяный и пахнущий другими женщинами. То, чего хочет его жена, значения не имеет, единственное, что важно, – это то, на что он «имеет право». Он использовал заботливость, чтобы завлечь ее в свои сети, но на самом деле она ему безразлична.

Случай из реальной жизни. Финансист Бернард Мейдофф использовал знакомства и дружеские связи, чтобы завлекать доверчивых людей в свою финансовую пирамиду. Сокрушительная разница между тем, на что они рассчитывали, и тем, что получили, выражает ужасную правду отношений с нарциссической личностью. Вы рассчитываете, что с вами будут обращаться как с равным, как с другом, но у нарцисса равных ему нет. Для такой личности друзья – понятие функциональное. Они служат определенной цели: обеспечивать нарцисса тем, чего он хочет или что ему нужно.

Самые опасные нарциссы – те, у которых полное отсутствие сочувствия и высокий уровень бреда величия граничат с психопатией – способностью вредить другим без зазрения совести. Совести у них нет, и они эксплуатируют людей эмоционально, финансово, а иногда и физически. Если вы им угождаете, то вы удобны, если доставляете неудовольствие, то вы – не просто неудобство: вы то, что они должны сломать или, возможно, уничтожить. Когда мы читаем о родителе, который лишает свободы, бросает или убивает собственного ребенка, чтобы продолжать развлекаться и веселиться, мы имеем дело в первую очередь с нарциссической личностью, с человеком, который переоценивает себя и обесценивает других с крокодильим безразличием.

Известен, особенно в крупных городах, феномен под названием «игра в нокаут». Ничего не подозревающие люди становятся мишенями для молниеносного удара кулаком без всякого повода. Просто бьющему хочется проверить, удастся ли отправить человека в нокаут (обычно вызывающий сотрясение мозга) одним ударом. Чтобы вести себя с таким бессердечием, нужно быть способным обесценивать других – черта, которая цветет у нарциссических личностей пышным цветом.

Ищет легкие пути, прогибает под себя правила, нарушает границы

Нарциссические личности могут считать, что они не обязаны трудиться столько, сколько другие. Им позволительно пользоваться легкими путями, чтобы получить желаемое, и правила к ним неприменимы. Именно так и происходит с политиками. Такие заводят любовниц, имеют от них детей и пытаются отрицать свое отцовство (бывший сенатор США Джон Эдвардс), превращают общественные фонды в собственные частные копилки (бывший член Палаты представителей США Джесси Джексон-младший) или готовы торговать политическими милостями за деньги (бывший губернатор штата Иллинойс Род Благоевич).

Один генеральный директор рассказывал мне, что взял на работу весьма успешного менеджера, который внезапно начал флиртовать со своими подчиненными. Он никак не мог удержаться от сексуальных «подкатов». Все сотрудники компании знали, что с таким поведением руководство мириться не станет. Но когда этого менеджера приперли к стенке, тот взъярился, утверждая, что ничто в его поведении не нарушает условий трудового договора, он просто проявляет дружелюбие. Помните, нарциссы считают, что не делают ничего дурного; они чувствуют себя «в своем праве». И гневаются, когда кто-то указывает на их неприемлемое поведение.

Некоторые плетут небылицы о себе, чтобы подкормить свою потребность в признании. Например, говорят, что были «морскими котиками», имеют награды, хотя при этом никогда не служили в армии. Разумеется, доказательство их слов предъявить невозможно, потому что у них «секретная» работа. То, что кто-то выдает себя за военного героя, уже само по себе достаточно плохо – это оскорбление всем, кто действительно служил. Но когда кто-то притворяется врачом, летчиком или другим профессионалом и люди

доверяют этому человеку свое здоровье, жизнь или сбережения, то это, пожалуй, высшее предательство доверия и этики. Такие грубые нарушения подрывают общество и, судя по моему опыту, чаще всего совершаются нарциссическими личностями.

Нарциссическая личность весьма талантлива в мистификации и обмане других. Именно этот талант проявил Христиан Карл Герхартсрайтер, немецкий иммигрант, выдав себя за Кларка Рокфеллера, члена культового клана Рокфеллеров. В итоге он женился на Сандре Босс, уважаемой бизнес-леди, и она родила от него дочь. Когда Босс разоблачила всю его ложь и потребовала развода, он похитил ребенка. Кто мог такое сделать? Нереализованная нарциссическая личность, стремящаяся к признанию, вот кто.

Помню, как женщина по имени Сара, вдова, пришла в ФБР, ища нашей помощи. Мне поручили побеседовать с ней, поскольку речь могла идти о проблемах на межштатном уровне, включая мошенничество, которое является федеральным преступлением. Сара недавно оплатила учебу в колледже своего третьего ребенка. Поскольку у нее стало больше свободного времени, она обратила внимание на харизматичного проповедника, недавно поселившегося в их городке. Она была очарована его преданностью вере, «знанием большого множества вещей» и тем, с какой легкостью он заводил друзей. Знаки внимания с его стороны привели к тому, что она стала помогать «духовным трудам» по созданию его церкви, передав ему почти 30 000 долларов своих сбережений. Но после того как Сара вручила проповеднику деньги, тот испарился.

Я разговаривал с Сарой через три года после этих событий, и она все еще страдала от этой финансовой катастрофы. Женщина лишилась большей части своих сбережений, и ее дети переживали из-за того, что она повелась на сладкие речи этого жулика, как и другие пожилые женщины. Но еще более душераздирающим было ее признание, что она утратила свою «духовность» и «доверие к другим людям».

Нарциссические личности с их беспредельным чувством собственной важности не знают четких границ. Они попирают людей, законы, правила и социальные нормы. Будучи социальными кукловодами, они рассматривают других как продолжение самих себя, командуя, управляя, манипулируя и используя их для исполнения своих желаний. Например, для нарцисса флирт, поддразнивание, поцелуи и ласки во время свидания – стимулы к сексу. Женщина может в какой-то момент пожелать остановиться и не заходить дальше, но нарцисс считает себя вправе делать что вздумается, поэтому для него слова «нет» и «остановись» не имеют никакого смысла. Для него они – «лежачие полицейские», а не знаки «стоп». Вот что мы имеем в виду, когда говорим, что у нарцисса границ нет.

Каждый раз, узнавая об очередном генеральном директоре, который лжет о положении своей компании и подвергает своих служащих финансовому риску, вы видите нарциссическую личность в действии. Джеффри Скиллинг и Кеннет Лэй были ответственны за коллапс корпорации Enron в 2001 г. На тот момент это было самое масштабное корпоративное банкротство в истории США. Оба осуждены за сговор и мошенничество, но это небольшое утешение для акционеров, которым лгали, и для более чем 20 000 сотрудников Enron, которых поощряли вкладывать средства в компанию, близкую к краху. Они лишились работы и сбережений, накопленных за всю жизнь. Чтобы пойти на подобное, требуется потрясающая степень самовлюбленности и мании величия и полное отсутствие сочувствия – качества, которых у нарциссической личности в избытке.

Когда мы читаем или слышим о священнике, воспитателе или тренере, который допускает сексуальное насилие в отношении ребенка, мы говорим о нарциссической личности, которая не уважает человеческие права. Замечали когда-нибудь, что, когда этих индивидуумов ловят, они не просят прощения? Они не извиняются, потому что изначально чувствуют себя вправе нарушать права детей.

Когда я смотрю на Джерри Сандаски, бывшего тренера Пенсильванского университета и осужденного серийного растлителя детей, я вижу нарциссическую личность и скверного человека, который использовал детей как источник развлечений. Ни одного извинения не слетело с его уст. Он полностью заслуживает презрения, равно как и пожизненного тюремного заключения. Пусть Сандаски был уважаемым тренером, который делал хорошие дела, но хорошим человеком он не был – и это одна из составляющих нарциссической патологии.

Потребность в контроле

Люди порой в шутку называют себя «контроль-фриками». Но если у вас когда-нибудь был властный босс или партнер, то вы знаете, что это не шутки. Женщина по имени Матильда влюбилась в красавца-мужчину, который, как и она сама, был родом из Латинской Америки. После замужества она занималась домом, а он работал и всегда единолично управлял семейными финансами. Поначалу у супругов все шло хорошо, но через некоторое время контроль со стороны мужа стал удушающим. Матильда устала от того, что приходилось просить у него денег на покупку продуктов, новой одежды и рождественских подарков. Когда она поднимала этот вопрос, он отвечал: «Разве я о тебе не забочусь? Разве я не даю тебе все, что ты попросишь? Тебе не следует волноваться о таких вещах».

Не так давно он бросил ее ради другой женщины. Этот мужчина, который поначалу казался таким щедрым, настолько плотно контролировал Матильду, что она не представляла, сколько денег лежит на счету в банке и даже где вообще эти деньги. Теперь, в свои пятьдесят с лишним лет, она вынуждена работать сразу в нескольких местах. У нее нет ни денег в банке, ни кредита, ни сбережений на пенсию, а на ее мольбы муж никак не отзывается. Ее самооценка так же низка, как и финансовое положение. Матильда в слезах говорила мне: «У меня нет ничего, а ему я отдала все». Вот женщина, доверившаяся человеку, который лишил ее свободы и достоинства. Как это случилось? Так же, как и большинство подобных случаев: шаг за шагом в бездну – такова жизнь с нарциссом.

Слова, описывающие нарцисса

За минувшие годы я собрал коллекцию высказываний тех, кто жил с опасными личностями, работал с ними или был их жертвой. Это слова людей, которые обращались в ФБР или ко мне лично. Большинство людей, когда их просят описать этих опасных индивидуумов, не выбирают выражений, но говорят от души, а слова им подсказывают травма, обида или страх. Это их неотредактированные высказывания, не мои. Но уже само их перечисление весьма познавательно и звучит предупреждением, на которое стоит обратить внимание:

агрессивный
агрессор
актер
аморальный
безответственный
безразличный
безучастный
беспринципный
бессердечный
бесстыжий
бестактный
бесчестный
бесчувственный
блестящий
бойкий
властный
враждебный
высокомерный
гад ползучий
гипнотизирующий
двуличный

доминирующий
жестокий
жулик
заноза
злобный
злой
змея гремучая
игрок
изменник
интересный
король
лжец
лицедей
лорд
манипулятор
мошенник
мстительный
надоеда
надувала
нарушитель
законов
нарциссический
насильник
нацист
не виноваты
не умеющий
любить
неверный
невнимательный
незаинтересованный
нездоровый
неискренний
ненадежный

неразборчивый
обманщик
озабоченный
опасный
отвратительный
очаровательный
павлин
паразит
педофил
поверхностный
помпезный
порочный
притворщик
притягательный
проныра
прохиндей
проходимец
пустозвон
равнодушный
раздражающий
раздражительный
разрушитель
расчетливый
рисковый
с манией
величия
самовластный
самозванец
саркастичный
скользкий
соблазнитель
темпераментный
тиран

токсичный
умный
устрашающий
хамелеон
харизматичный
хитроумный
хитрый
хищник
холодный
черствый
шоумен
эгоцентрик

Нарциссы часто стремятся к постам, позволяющим им контролировать других. Вот поэтому их можно чаще увидеть в таких сферах деятельности, как юриспруденция, медицина и политика. Они стремятся на управленческие позиции высшего звена, где могут пользоваться своим статусом, чтобы позаботиться о себе.

Помню, как один претендент на пост в ФБР сказал мне на собеседовании: «Как только я получу этот значок, больше никто не будет на меня наезжать». Нет необходимости говорить, что на его заявлении появилась надпись «отказ», как только он вышел из кабинета. Нарциссические личности нередко стремятся занимать такие рабочие места, где они могут применять власть и авторитет, чтобы контролировать других, вместо того чтобы помогать людям.

В конечном счете не так важно, насколько высок или низок пост: любая должность будет использоваться с выгодой для самой нарциссической личности. Когда вы читаете в газете, что член какого-нибудь клуба, организации или ассоциации оказался эгоцентричным тираном или годами присваивал чужие деньги, первым делом представляйте себе нарцисса – именно так они и поступают.

Как они воздействуют на вас

Поначалу нарциссов бывает трудно выявить, потому что они могут быть интеллигентными, приятными и интересными людьми и даже излучать ауру всемогущества. Они способны очаровать тех, кто может им помочь, но в итоге все равно покажут свою истинную суть.

Иногда вы увидите открытые демонстрации высокомерия, надменности или мании величия, которые послужат сигналом и могут дать вам понять – что-то не так. В иные моменты они могут задирать нос, вести себя покровительственно или отстраненно, что вызывает у вас неприятные чувства. Иногда они отказываются помогать или выполнять свои обязательства. Что бы они ни делали, результат всегда один и тот же: эти люди оставляют у вас ощущение неадекватности, неудовлетворенности или душевной му́ки.

Нарциссы также способны на утонченную жестокость. Они подчеркнуто отказываются признавать ваши важные заслуги или ощущаемые вами боль и страдания. Своим намеренным безразличием они оставляют вас в одиночестве с вашими победами или терзаниями, просто не желая проявлять к ним ни малейшего интереса. Проявить его значило бы позволить вам воспрянуть духом, а это совсем не то, что нужно нарциссической личности.

Поскольку их способности к эмпатии резко ограничены, они подобны «половинчатым людям», ищущим того, кто станет их дополнением. Однако, когда они находят такого человека, все становится только хуже, поскольку по-настоящему удовлетворить нарцисса не может никто – равно как и он не способен удовлетворить никого другого. Думая, что сможете построить отношения с нарциссом, вы обрекаете себя на ужасающие потери – эмоциональные, психологические, даже физические.

И таково их главное воздействие на людей – они лишают сил. Нарциссические личности видят в ваших потребностях, желаниях или стремлениях только отвлекающие факторы или препятствия для

своих собственных потребностей, желаний и стремлений. Если вы терпите неудобства, несчастливы, расстроены или измотаны стрессом, это их не тревожит. Но если они не получают своего, то вы тут же видите их реакцию: закатывание глаз, презрительные мины, надутые губы, нетерпение, сварливость, обидчивость, ругань… А еще они могут просто уйти. Нарцисс напоминает ребенка во взрослом теле.

Порой, оказавшись рядом с нарциссом, мы ощущаем боль мгновенно; в другие моменты она пронзает нас с запозданием: «Я только теперь это увидел». Мы можем рывком проснуться в два часа ночи: включается подсознание и предупреждает нас о том, что каким-то своим поступком или ложью нарцисс нанес нам ущерб. Еще их поведение может вызывать ощущение неясной неправильности происходящего. Некоторые люди, общаясь с нарциссами, ощущают потерянность или физическое недомогание. Кому-то становится плохо, кто-то чувствует упадок сил. Однажды кто-то признался мне: «Когда мне приходится иметь дело с этим человеком, я не завтракаю перед встречей, потому что боюсь, что меня вырвет».

Если у вас появляются эти негативные ощущения, не отмахивайтесь от них. Многих из нас учили «прощать и забывать» – особенно родственников и друзей. Нарцисс именно на это и рассчитывает, ибо, когда он наносит вам новый удар и вы ошеломлены, побеждены или лишаетесь дара речи, ему это приносит воодушевление, чувство превосходства и удовлетворенности. Эти эмоциональные нападения будут подтачивать вас, пока вы не превратитесь в послушную глину в руках нарцисса. А многим даже приходится брать отпуск по болезни, просто чтобы прийти в себя.

Патологический нарциссизм может доходить до крайностей, но в этой ситуации мы часто не можем рассчитывать на помощь закона. Одна женщина обратилась в ФБР за помощью в связи с семейными проблемами. К сожалению, мы мало что могли сделать, кроме как

направить ее в социальные службы. Она сообщила, что муж заставляет ее и детей сидеть на голом полу каждый раз, когда ему приходит в голову собрать все семейство и отчитать кого-то по тому или иному поводу. Сам он при этом восседает в кресле. Жена и дети, сидя на полу, должны слушать его ругань, а потом вслух каяться в своих недостатках.

В итоге женщине удалось избавить от этого издевательства себя и детей, но только ценой больших финансовых затрат и лишь после того, как ей и детям был нанесен существенный психологический ущерб. Вот пример нарциссической личности, унижавшей свою семью, чтобы ощутить собственное превосходство. Полицейские департаменты США и мира видят это каждый день – подробности различаются, но намерение остается прежним: возвышение одного за счет других.

Нарциссы, если не стараются сломать вас, просто ведут себя мерзко. Клэр рассказывала мне о своем начальнике: «Он проходил мимо моего стола и с презрительной миной буквально вываливал на него работу. Папки разъезжались, кофе разливался. Ему было наплевать, чем я занимаюсь, наплевать, что мой стол – не свалка. Я даже не подсчитаю, скольких людей он доводил до слез. До слез! Вот кто делает такие вещи?!»

Я нередко слышу о женщине или ребенке, которых регулярно бранят на людях, избивают или подвергают какой-либо форме домашнего насилия. И первая мысль, которая приходит мне на ум, – в доме живет нарцисс. Он обесценивает свою жену и детей, но переоценивает себя настолько, что может спокойно ударить или избить члена собственной семьи.

Случай Гедды Нуссбаум и ее шестилетней дочери Лизы от первого брака – напоминание о том, каково жить с нарциссом, которому сходит с рук насилие за закрытыми дверями собственного дома. Гедда Нуссбаум, работавшая редактором детских книг на момент своего знакомства с адвокатом Джоэлом Штейнбергом, по ее собственным словам, поначалу смотрела на него «как на бога»,

следуя его указаниям насчет ведения бизнеса. Они поженились. Но ее жизнь со Штейнбергом была какой угодно, только не райской. Он постоянно критиковал и унижал женщину – до такой степени, что заставлял ползать по полу, как животное. Джоэл избивал Гедду почти ежедневно, настолько сильно, что изуродовал ее лицо. В 1987 г. в припадке ярости мужчина выместил зло на приемной дочери. Он забил Лизу до смерти.

Это трагический пример того, как люди, связавшиеся с нарциссическими личностями, со временем становятся покорными или впадают в апатию. Обвинителям было очевидно: Штейнберг настолько затравил Гедду, что она не могла ни встать на защиту невинного ребенка, ни обратиться за медицинской помощью для Лизы. Эта женщина – воплощение так называемого «синдрома избиваемой жены». Даже 30 лет спустя по-прежнему больно думать о том, что случилось с Геддой и Лизой.

Не каждый, кто общается с нарциссической личностью, будет страдать так, как страдали Гедда и Лиза. Но вы должны знать следующее. Каждый человек, с которым я разговаривал и который общался с нарциссической личностью, говорил одно и то же: так или иначе, в той или иной степени всем им не давали жить нормальной счастливой жизнью. Какими они себя чувствовали? Вот их собственные слова: «мелкими», «незначительными», «низшими». Сказанного достаточно.

Нарциссическая личность в отношениях

Нарциссы не способны выражать любовь так, как понимаем ее мы. Для них любовь не бывает безусловной, она всегда связана с определенными требованиями. Иными словами, «я буду делать это для тебя, но рассчитываю в ответ на то-то и то-то». Для нарцисса любовь – действующий принцип «ты – мне, я – тебе», что-то в обмен на что-то другое. Для него это не альтруистическое чувство.

Люди, связанные с нарциссом любовными отношениями, часто рассказывают мне, что поначалу были буквально загипнотизированы очарованием, интеллектом, внимательностью и широкими жестами этого человека. Эта картина очень похожа на мое описание ухаживания Генри Хилла за Карен в фильме «Славные парни». Всем нам сложно устоять перед нарциссической харизмой и очарованием. Но когда мы вступаем в серьезные отношения с нарциссической личностью, ее шарм быстро линяет, и мы никак не можем мысленно совместить того притягательного человека, которого прежде знали, с безразличным манипулятором, с которым имеем дело теперь.

Дома такая личность может требовать, чтобы все бросали свои дела, когда она переступает порог. Если нарцисс – домосед, то все ваше существование будет посвящено обслуживанию его потребностей. И что бы вы ни делали, этого всегда недостаточно.

Нарциссический партнер никогда не бывает удовлетворен вашей внешностью, привычками, вкусами, занятиями и способностями. Критика может варьироваться от «того самого взгляда» до неодобрительных замечаний, придирок и оскорблений наедине или на людях. Я спросил одну женщину, как часто супруг ее критиковал. Ее ответ меня потряс: «Каждый день. Каждый день моей жизни с ним. В его глазах я всегда делала все неправильно, и он учил детей критиковать меня и смеяться надо мной».

Один мой друг – ныне разведенный – рассказывал о том, как долго искал подходящий подарок для своей бывшей жены. Когда он

наконец вручил ей красивый сверток, она бросила его на кухонный стол и обронила «спасибо» так небрежно, словно ей передали стакан воды. Она даже не вынула подарок из коробки, сказал он. Казалось бы, мелочь, но жена делала подобные вещи из года в год, столько раз, что это было явным свидетельством ее полного равнодушия к мужу. Зато, как он выяснил окольными путями, женщина была весьма неравнодушна к исполнению своих желаний – она использовала мужа для продвижения по служебной лестнице.

Такого рода обесценивание другого последовательно сочетается с качествами нарциссической личности. Хотите заставить человека чувствовать себя ничего не стоящим? Принижайте его усилия; не признавайте его добрую волю; не проявляйте интереса. Именно так поступает нарциссическая личность – и это больно.

Нарциссическое стремление хорошо выглядеть любой ценой может иметь разрушительные последствия для всех остальных. Это случилось с Мириам, которая обратилась за помощью в ФБР, потому что ее муж уехал в другую страну и оставил ее без гроша. Она хотела, чтобы Бюро выследило его и потребовало вернуть деньги, которые он снял с их совместного банковского счета.

По словам Мириам, ее муж был одержим приобретением все более дорогих домов в лучших районах, все более шикарных машин и дорогих украшений, при этом упорно поддерживая свое членство в двух кантри-клубах. Женщина начала подозревать, что что-то не так, когда муж начал твердить, что нужно проводить больше времени дома, реже ездить в отпуск, не так часто покупать одежду для детей и меньше тратить на еду. Последнее требование стало последней каплей. Он продолжал тратить почти 3000 долларов в месяц на клубные взносы – и при этом требовал, чтобы она сократила расходы. Наконец Мириам пристала к мужу с расспросами, поскольку сама не работала и хотела понимать, что происходит. Тогда он повернулся к ней и сообщил как ни в чем не бывало: «Мы банкроты». На банковских счетах больше не было денег.

У мужчины накопились миллионные долги. Однако его нарциссическая сущность требовала поддерживать свой имидж. Он по-прежнему каждую неделю ездил на маникюр, стрижку с укладкой и оставлял за собой членство в двух кантри-клубах, в то время как Мириам урезала расходы на продукты и страдала от «тревожности и панических атак». В конце концов он просто ушел – бежал из страны и бросил жену, не знавшую, что ей делать, безденежную, да еще и материально ответственную, поскольку она значилась созаемщиком нескольких кредитов.

От бездны бессердечия, которую женщина обнаруживала в нем с каждым новым телефонным звонком от коллектора или поверенного, у нее захватывало дух. Когда ей наконец удалось найти его за границей, он отрезал: «Я ничего тебе не должен. Ты благодаря мне много лет как сыр в масле каталась. Жила в закрытом коттеджном поселке. Ты должна быть мне благодарна».

История Ким не менее печальна, пусть и на другой лад. Она обратилась ко мне на одном мероприятии, где я выступал, и спросила, можно ли поговорить со мной по личному вопросу. Ким вышла замуж за мужчину девятью годами старше ее, весьма амбициозного, который так энергично ухаживал за ней, что наконец она и ее родители сдались, очарованные его «энтузиазмом», «настойчивостью» и великими планами на их совместное будущее.

Но стоило им заключить брак, рассказала мне женщина, как все, что она делала, перестало его удовлетворять. Поначалу он просто оскорблял ее наедине, называя «невеждой, тупицей, дурой», но вскорости, к ее стыду, стал делать это и на людях. Муж винил жену в своих неудачах, не сознавая, что был просто напыщенным ничтожеством, не способным и не желавшим достичь ни одной поставленной самому себе цели. Зато это, хоть и поздно, стало ясно Ким и ее родителям.

Женщина постепенно лишилась всех друзей, поскольку муж не одобрял людей, которые «не соответствовали стандартам», и оказывал им неласковый прием. Больше десяти лет Ким не

навещала ни одна из подруг, а сама она редко отваживалась ездить к ним, не желая, чтобы другие люди становились свидетелями ее проблемных отношений с мужем.

Пока росли их дети, он их постоянно наказывал, но мать не хотела вмешиваться, разве что в тех случаях, когда «он особенно жестоко порол их». Бóльшую часть времени она закрывала глаза на то, что он «осыпал ее бранными словами», потому что, как она говорила, противостояние причиняло ей такую боль, что «это того не стоило». У Ким, по ее собственным словам, «не осталось ничего ни для борьбы, ни для защиты».

Ким избивали не кулаками и не палкой, но сарказмом и унижением. На фотографиях двадцатилетней давности она выглядит живой, красивой, счастливой и сияющей женщиной. Но на момент нашей встречи ей было под пятьдесят, и она увяла эмоционально и физически. Ее лицо в полной мере отражало ту жизнь, которой она жила с тех пор, как ей исполнилось 22 года. Женщина выглядела побежденной. И Ким, и Мириам, каждая по-своему, говорили мне одно и то же:

«Если бы я только знала, на что обращать внимание!»

В роли родителя нарциссической личности не хватает эмоциональной «пропускной способности», чтобы по-настоящему что-то дать детям. Нарциссы идеализируют себя и потому могут требовать совершенства и от своих детей. Они настаивают, чтобы их отпрыски были лучшими даже в том, что им не нравится или плохо дается, и постоянно задирают планку:

«Почему не «отлично»?»

«Очень плохо, что ты не добился, чтобы тебя взяли в команду!»

«Я знаю, что ты способен на большее!»

Представьте себе амбициозную «мамашу звездного чада», отца, впадающего в ярость на детском футбольном матче, родителя, который уверен, что неспособность ребенка поступить в престижный университет, где учился он сам, или стать членом того же

студенческого братства бросит тень на «светлый облик» самого родителя.

Эти родители могут использовать детей как пешки, стараясь через них добыть себе славу или богатство, – например, заставляют детей выигрывать конкурсы красоты или спортивные турниры, выступать на телевидении или брать на себя какие-то иные заметные или прибыльные роли. Они будут клясться, что делают это ради пользы детей, и никогда не признаются, что получают нарциссическое удовольствие от этой опосредованной славы. Нарцисс согласен, чтобы свет прожекторов сосредоточивался на нем, пройдя сперва сквозь его детей, но потускнеть этот свет не должен.

На моем семинаре по поведению одна женщина рассказала о том, что ее настолько травмировало постоянное давление со стороны нарциссической матери, которая пыталась сделать из дочери выдающуюся спортсменку, что, став взрослой, она полностью прекратила всякое общение с родительницей. Ощущение «использованности» разверзло эмоциональную пропасть между матерью и дочерью.

Если дети не могут быть безупречно спортивными, прилежными, красивыми или послушными, родитель-нарцисс начинает их сторониться. В итоге он может начать воспринимать ребенка скорее как обузу, чем как источник удовольствия.

Некоторые родители-нарциссы рассматривают детей как удобную рабочую силу. Одной из таких матерей была Карлина. В свои пятьдесят с лишним лет женщина начала усыновлять детей, по ее собственному выражению, «из низших классов» и пристраивала их к работе по дому. Она твердила этим детям даже в присутствии посторонних людей, что они обязаны позаботиться о ней в старости, потому что она «спасла их» и теперь они «в долгу» перед ней.

Право, грустно видеть, как одни люди обесценивают других. Психолог, который работал над этим делом по заданию штата, рассказывал мне, что в конце концов дети, усыновленные этой крайне эгоистичной женщиной, смогли освободиться от ее влияния.

Но прежде они прошли через страдания. Как сказал один из этих детей назначенному судом консультанту, «даже в сиротском приюте жизнь была лучше – там меня не любили, но, по крайней мере, не заставляли чувствовать себя рабом».

А вы думали, что «Золушка» – это просто сказка!

Бывает и хуже. Существуют немыслимые случаи, когда детей не кормят или не лечат, потому что родители-нарциссы не желают или не чувствуют себя обязанными утруждаться ради них. Детей могут привязывать к кроватям, запирать в комнатах, отдавать на усыновление или даже убивать.

Сердце разрывается, когда видишь, как такие несчастные дети неустанно стараются добиться внимания родителей, даже если оно выдается дозированно – пара минут здесь, пара часов там, – не понимая, что он попросту не способен любить их такой любовью, которой они жаждут. Подрастая и взрослея, они осознают, насколько мало им было дано, какой ценой и на каких условиях «возврата вложений». На любые их проблемы отвечают безразличием или равнодушными словами типа «переживешь», «все не так плохо» или «не хнычь, как младенец, тебе и не снилось то, что пережил в свое время я».

Аманда до сих пор носит на душе эмоциональные шрамы детства, оставленные нарциссической матерью. Она написала мне, прося совета, после того как прочла одну из моих книг. Если спросить ее, она без колебаний скажет, что в детстве «никогда не чувствовала себя любимой». Никогда. Как это, должно быть, ужасно! Ей казалось, что она никак не может угодить, ничего не может сделать правильно. Ее мать всегда только допрашивала, критиковала, приказывала… Никогда не просила, не расспрашивала, не проявляла особого интереса к потребностям, желаниям или стремлениям дочери. Аманда вслух недоумевает, почему чувствует себя такой пустой. Это результат того, как с ней обращались в детстве, – как будто она была пустым местом.

Аманда напомнила мне, что эти детские раны потом неоднократно вскрываются заново. Каким может быть подходящий подарок на День матери для женщины, которая критикует все подряд? Что написать в поздравительной открытке с днем рождения отцу, который не проявляет к тебе никакого интереса? Если переедешь в другой город, как часто ты будешь навещать того человека, который не уважал и не любил тебя? Станешь ли ты ухаживать за ним в старости? Что ты будешь говорить и делать на похоронах этого человека? И пойдешь ли на них вообще?

Иногда родители, не знающие никаких границ, воспитывают ребенка, у которого их тоже нет, балуя свое дитя так же, как балуют самих себя. Таким образом этот ребенок перенимает родительский нарциссизм, и это свойство личности переходит из поколения в поколение. Да, дети могут учиться безразличию от родителей. Они растут, не испытывая сочувствия или уважения к другим. Ребенка можно воспитать так, чтобы он был злобным, унижал окружающих и чувствовал себя вправе делать это. Потому неудивительно, что такие дети в юном возрасте или во взрослой жизни травят других. Яблоко от яблони...

Встречи с нарциссической личностью

Всаживают ли они кинжал в спину, когда встает вопрос о повышении, унижают ли на совещании, хамят ли в очереди в кассу, этим личностям плевать, что они доставляют вам неудобства, пугают или бесят вас: ведь они заняты заботой о «номере один» – самих себе.

Каждый раз, слыша об очередном начальнике, менеджере, тренере, учителе или коллеге, который рявкает, вопит, орет, швыряется предметами или травит других людей, я знаю, что мы имеем дело с нарциссической личностью. Никакому из этих поступков нет оправданий, и позор организации, которая держит такого человека на работе. Взрослые, ведущие себя как дети, становятся причиной серьезного ущерба во взрослом мире, и чем больше их власть, тем шире, разрушительнее воздействие.

Поскольку нарциссические личности обладают безразмерным эго, у них так же безразмерно и ощущение того, что им принадлежит. Как-то раз, работая в ФБР, я расследовал одно дело. С нами связался правительственный подрядчик, работавший с высокочувствительными и подотчетными материалами, и попросил помощи. Дело в том, что администратор компьютерных систем подмял под себя головной компьютер компании.

Обзор его переписки за годы работы обнаружил, что он постоянно хвастался тем, какой он важный и как «сам сделал» то или это. В его речи постоянно мелькали словосочетания «мои системы», «моя сеть», «мои коды», «мои протоколы». Конечно, они не были «его», ведь он был наемным работником, но его нарциссизм ярко проявлялся в письменных сообщениях. В итоге пришлось вызвать экспертов со стороны, чтобы те вывели систему из-под его контроля.

И в этом заключается проблема с нарциссическими работниками. Это может быть ваша компания, ваши активы или ваше рабочее место у конвейера, но они так не считают. Они считают все это своей

собственностью и готовы рисковать – за ваш счет. В итоге мы физически, психологически или финансово расплачиваемся за излишества нарциссической личности – и часто высокой ценой.

Нарциссизм – это не только собственничество. Он также может дойти до такой крайности, как насилие, о котором слишком часто не сообщают. Пример – начальник, который швыряется в вас предметами, хватает за руку или (как в одном случае, рассказанном мне на конференции) загораживает путь к двери своим телом и заталкивает работника обратно в свой кабинет. Печальнее всего то, что этот работник так и не сообщил об этом инциденте собственной организации. Причем это случилось не в первый и не в последний раз: тот же начальник поступал так и с другими, но, по словам этого работника, «мы привыкли к этому хулиганству».

К сожалению, люди часто спускают на тормозах или игнорируют эти и иные вопиющие поступки, твердя, что «все не так плохо», «это больше не повторится», или потому что легче просто смириться с невоспитанным агрессором, особенно если он – начальник.

Поэтому они позволяют травить и подавлять себя, проблемы замалчиваются. Хорошие идеи не выдвигаются, потому что никто не хочет рисковать быть униженным, а ценные работники, когда их чаша терпения переполняется, уходят искать другую работу. Иногда нарциссическая дисфункция настолько врастает в плоть и кровь коллектива, что другие сотрудники прикрывают нарцисса. Они начинают думать, что в этом беспределе есть какой-то высший смысл, оправдывают его, потому что этот человек – «блестящий ум» или «по большей части с ним можно ладить». Нет, прошу прощения, ладить с ним нельзя, потому что вы платите высокую цену за его сумасбродство.

Об этих инцидентах нужно докладывать при любой возможности. Решительно необходимо сообщить об этом начальнику отдела кадров. Если по какой-то причине вы не можете сделать этого, немедленно внесите запись об этом в электронные письма другим сотрудникам или даже самому себе, в свой компьютер, смартфон,

куда угодно... Просто оставьте точный отчет о том, что произошло, что было сказано, когда и где.

Зачем? Затем, что эти индивидуумы не меняются. И если положение ухудшится и дело дойдет до рассмотрения руководством или юридических процедур, выиграет тот, у кого будет наиболее точный отчет о событиях. Нарциссы не составляют отчетов: «Я толкнул сегодня того-то» или «Я сегодня так-то и так-то обозвал такого-то». Они не видят ничего страшного в своих действиях. Но вам нужно записать их и поделиться случившимся с другими. Дополнительные стратегии обращения с нарциссическими личностями см. в главе 6 «Самозащита от опасных личностей».

В конце семинара об опасных личностях, который я проводил в Вирджинии, ко мне подошел он из руководителей высокого уровня и попросил меня позвонить его начальнику – генеральному директору, который не смог присутствовать на конференции. У них в компании был «проблемный сотрудник», который вполне соответствовал критериям опасной личности.

По пути в аэропорт я позвонил этому генеральному директору и был потрясен разговором с ним. Поведение сотрудника, о котором шла речь, настолько вышло за всякие рамки, что угрожало платежеспособности компании. Одна леденящая кровь история за другой. Этот человек злоупотреблял доверием, разглашая личную информацию о клиентах, о кредитных картах клиентов и коллег, важнейшие стратегические данные о планах компании и т. д. Мало того, этот сотрудник практически манипулировал генеральным директором и другими руководителями, чуть-чуть не доходя до откровенного шантажа, грозя использовать эту информацию, если ему не позволят делать все, что вздумается.

Конечно, было сделано все возможное, чтобы приструнить этого индивидуума и работать в рамках протоколов отдела кадров, но это ни к чему не привело. Более того, все старания идти навстречу лишь убеждали нарцисса в его правоте. Генеральный директор настолько изнервничался, что был вынужден обратиться к психологу по поводу

тревожности, спровоцированной этим сотрудником. А сотрудник-нарцисс тем временем был в полном порядке.

Мой собеседник сказал, что это длится уже 18 месяцев. Я спросил:

– Этот сотрудник доводит всех окружающих, заставляет вас много нервничать, что сказывается на здоровье. При этом владеет информацией о сотрудниках и собственности компании, верно?

– Верно.

– Тогда почему вы до сих пор держите его на работе?

– Потому что я думал, что положение как-то выправится.

Это распространенный ответ людей, которые не понимают сути нарциссической личности. Они по невежеству своему наивно думают, что положение как-то изменится.

Этого не случится никогда!

Иные руководители рассказывали мне, что им случалось уклоняться от важных деловых соглашений. Все потому, что представители другой стороны были настолько токсичны в своем нарциссизме, что с ними невозможно было даже разговаривать по телефону, не то что находиться в одном помещении. Была надежда, что положение выправится, но оно не выправлялось. Более того, я выслушивал истории, в которых оно ухудшалось настолько, что люди физически заболевали, имея дело с этими личностями.

Как сказал мне после одного подобного мероприятия владелец транспортной компании: «Джо, никакая сделка не стоит того, чтобы мои лучшие люди заболевали, а я не находил себе места от тревоги, гадая, можно ли доверять этому человеку. Я отказался – и рад, что сделал это».

Нарциссы могут достигать высоких должностей в облеченных большой властью или большим доверием профессиях, где совершают злоупотребления и даже преступления, могущие повлечь за собой опустошительные последствия. Когда вы сталкиваетесь с офицером полиции, который лжет, обманывает и ворует; с профессиональным медиком, который считает себя вправе решать, кому жить, а кому умереть; с тренером, который сексуально

домогается детей, – потенциал нанесенного ущерба возрастает многократно.

Взгляните на Риту Крандвелл, казначея и контролера города Диксон, штат Иллинойс, которая в 2012 г. признала себя виновной в хищении 53 миллионов долларов за 22-летний период. Часть этого невероятного количества денег Крандвелл использовала для своего хобби – разведения скаковых лошадей. Ее положение городского финансового контролера – должность, облеченная доверием, – обеспечивало ей широкий доступ к городским фондам, которые она использовала как личную чековую книжку.

Мы постоянно слышим о коррупции в среде правительственных чиновников, но нарциссическая личность может скрываться где угодно. Любой, кто вступает в религиозную секту, лидером которой является нарциссическая личность, может быть уверен, что этого лидера будут превозносить за счет его последователей. Что касается сект, я ни разу не изучал ни одной, в которой у руля не стоял бы патологический нарцисс:

Джим Джонс – секта «Храм Народов»;

Дэвид Кореш – «Ветвь Давидова»;

Чарльз Мэнсон – «Семья»;

Секо Асахара – «Аум Синрике»;

Джозеф Ди Мамбо – «Орден Солнечного Храма»;

Маршалл Херфф Эпплуайт – «Небесные Врата»;

Бхагван Шри Раджниш – «Движение Раджниша»;

Уоррен Стид Джеффс – «Церковь Святых Последнего Дня».

Все они были или являются выдающимися нарциссами, нетерпимыми к критике, проповедующими бредово-грандиозные идеи, привыкшими ко вседозволенности, ставящими себя выше других людей и закона.

Эти индивидуумы продадут вам мечту по баснословной цене! И вы ее заплатите!

В ноябре 1998 г., в двадцатую годовщину массового убийства в секте «Храм Народов» (Джонстаун, Гайана), небольшая группа

профайлеров ФБР собралась в Академии ФБР в Куантико, штат Вирджиния, чтобы изучить события, окружавшие Джима Джонса и его секту «Храм Народов».

Для меня это был день суровых откровений. Даже несмотря на то, что я читал об этом событии, вид сделанных на месте преступления фотографий раздутых тел детей дал мне новое представление об этом массовом убийстве, Джиме Джонсе и его нарциссической личности[10].

Если прочесть тысячи страниц этого отчета ФБР онлайн или в одной из многочисленных книг о Джиме Джонсе и «Храме Народов», из него можно вынести несколько памятных уроков:

1. Поразительно большое число людей можно заставить без всяких условий отдать свою жизнь в руки одного индивидуума.

2. Опасной личности, рядящейся в рясу религии, может сходить с рук очень многое и очень долго, и никакой сторонний наблюдатель не станет особенно присматриваться.

3. Лидеры сект могут полностью контролировать жизнь своих последователей, управляя ими, как при тоталитарном режиме.

4. Для подавления усилий тех, кто желает покинуть секту, может использоваться регулярное психологическое и физическое насилие.

5. Родственникам и друзьям, опасающимся за членов секты и пытающимся помочь им или вызволить их, будут последовательно ставить палки в колеса.

6. Нарциссическая личность лидера секты буквально осязаема – это было очевидно по речам и писаниям Джонса, – что должно служить предостережением для тех, кто подумывает стать ее членом.

7. Только горстка членов секты способна увидеть в лидере того, кто он есть. Лишь немногие считали Джима Джонса опасной нарциссической личностью.

8. Всецело преданные лидеру секты, его сторонники не желали видеть надвигавшуюся гибель или сопротивляться принуждению со стороны нарцисса, даже когда жизнь их детей тоже подвергалась

смертельной опасности.

Нас, профайлеров, разбиравших массовую бойню в Джонстауне, эти открытия заставили серьезно задуматься – поскольку мы достаточно много знали о том, чего можно ожидать от нарциссической личности, и опасности, которую они представляют для слепо верующих. Наш ограниченный анализ явил следующее:

1. Лидеры сект и в будущем продолжат привлекать людей, которые не способны понять, что ими манипулируют или эксплуатируют их.

2. Секты, которые затрудняют своим членам жизнь (путем психологического, социального или физического давления), добиваются верности, заставляя их платить высокую психологическую цену – что сказывается даже годы спустя.

3. Изоляция секты является для нарциссической личности главным средством, позволяющим избегать критики, насмешек или пристального стороннего внимания и контролировать секту.

4. Нарциссическая личность процветает на руководящей позиции внутри секты и ради того, чтобы оставаться лидером, пойдет практически на все, включая маргинализацию или уничтожение тех, кто ей противостоит.

5. Нарциссическая личность как лидер секты действует безнаказанно почти во всех случаях, что обеспечивает ей больше привилегий (в т. ч. свободу передвижения, дорогую одежду, предметы роскоши, секс), чем рядовым членам секты.

6. Нарциссическая личность в роли лидера секты делает вид, что знает все ответы и тайны, ведущие к лучшей жизни, и принимает все решения.

7. Поскольку конституция защищает религиозные и добровольные ассоциации, силы правоохранительных органов практически не могут препятствовать деятельности сект, если в ней нет явного нарушения законов. В большинстве случаев секретность, окружающая эту деятельность, затрудняет вмешательство, как мы

убедились на примере Уоррена Джеффса, главы «Церкви Святых Последних Дней» (секс с несовершеннолетними девочками). Или, что особенно трагично, полиция прибывает на место преступления слишком поздно, как случилось в Джонстауне.

Таковы были наши наблюдения, касающиеся сект. Но, если уж так подумать, многие из этих характеристик (секретность и изоляция, психологическое или физическое насилие с целью подавления свободы воли, абсолютная власть, сосредоточенная в руках одного человека) можно обнаружить в организациях, в семьях, управляемых тиранами, и даже в правительствах государств.

История свидетельствует, что патологический нарциссизм – корень ужасных страданий. Адольф Гитлер, Пол Пот – выдающиеся примеры руководителей с нарциссическими личностями, которые истребляли миллионы людей исключительно в силу крайней формы бреда величия: они полагали себя истиной в последней инстанции. Это и многое другое мы обсудим в следующих главах.

Ваш контрольный список по опасным личностям

Предупреждающие знаки нарциссической личности

Как уже было сказано во вступлении, за годы своей карьеры я разработал различные контрольные списки, основанные на поведении, которые помогали мне оценивать индивидуумов, проверяя, не являются ли они опасными личностями. Этот конкретный контрольный список поможет вам определить, обладает ли человек чертами нарциссической личности и в какую часть ее спектра он попадает (высокомерный и неприятный; безразличный и бессердечный; склонный к насилию и опасный). Это поможет вам принять более точное решение насчет того, как вести себя с этим человеком, определить его токсичность и оценить, может ли он представлять угрозу для вас или других людей.

Этот контрольный список, так же как и другие подобные списки из этой книги, был разработан для применения в повседневной жизни людьми, которые, подобно вам и мне, не являются подготовленными профессионалами-медиками или исследователями. Это не клинический диагностический инструмент. Его задача – просвещать, информировать или обосновывать то, что вы видели или переживали сами.

Внимательно прочтите каждое утверждение в этом списке и отметьте те утверждения, которые применимы к данной личности. Будьте честны: думайте о словах и делах этого человека, которым сами были свидетелем, или о том, что говорили вам о нем другие. Разумеется, лучшие доказательства – то, что вы видели своими глазами, и ваши чувства, вызванные присутствием этого человека или взаимодействием с ним.

Отмечайте только те утверждения, которые применимы к этому человеку. Не додумывайте и не включайте в оценку ничего сверх точно указанных критериев. Если сомневаетесь, пропускайте данный пункт. Может показаться, что некоторые утверждения повторяются

или накладываются друг на друга; это сделано намеренно, чтобы охватить нюансы поведения, опираясь на то, как люди обычно описывают этих личностей и какие испытывают к ним чувства.

Очень важно проработать весь список целиком, так, как он задуман, чтобы повысить надежность оценки. Каждый полный список охватывает очень тонкие, но существенные моменты, о которых вы, возможно, никогда не задумывались. Пожалуйста, прочтите все утверждения до единого. Даже если вам в какой-то момент покажется, что уже прочитанных достаточно для оценки или что первые несколько пунктов никак не применимы к конкретному человеку.

Гендерные местоимения использованы в этих утверждениях взаимозаменяемо. Любое утверждение может быть применимо к любому полу.

Мы подведем итоги, когда вы закончите работу со списком, а пока – приступайте и отметьте каждый из следующих ниже пунктов, который применим к оцениваемому человеку.

▢ 1. Излучает самомнение, превышающее его должность, опыт, достижения или заслуги.

▢ 2. Имеет преувеличенное представление о том, кто он есть и чего может достичь.

▢ 3. Часто говорит о своей потребности руководить, быть главным, применять полномочия или достичь немедленного успеха.

▢ 4. Полагает, что ему следует общаться только с другими «особенными», «успешными» или «высокопоставленными» людьми.

▢ 5. Требует чрезмерного восхищения от других.

▢ 6. Считает, что ему все должны, рассчитывая, что с ним будут обращаться как с человеком особенным или всегда присваивать ему приоритет.

▢ 7. В межличностном общении эксплуатирует других и пользуется другими с выгодой для себя.

▢ 8. Не испытывает сочувствия и не способен признавать потребности или страдания других.

▢ 9. Часто завидует другим или считает, что другие завидуют ему.

▢ 10. Высокомерен и заносчив в поведении или подходе.

▢ 11. Склонен считать свои проблемы уникальными или более острыми, чем проблемы других людей.

▢ 12. Обладает избыточным чувством привилегированности, которая позволяет ему прогибать под себя правила и нарушать законы.

▢ 13. Эгоцентричен до такой степени, что другие люди сторонятся его из-за выраженной направленности на себя.

▢ 14. Гиперчувствителен к тому, как его видят или воспринимают другие.

▢ 15. Постоянно раздражает или расстраивает вас, и другие люди жалуются на те же чувства.

▢ 16. Регулярно тратит неумеренное количество времени на уход за собой и старание хорошо выглядеть, всячески себя балует.

▢ 17. Склонен переоценивать себя и свои способности почти во всех областях.

▢ 18. Обесценивает других людей как низших, бесталанных или недостойных.

▢ 19. Выказывает мало сочувствия или эмпатии к другим; тем не менее рассчитывает на их сочувствие.

▢ 20. Неоднократно игнорирует потребности других людей, включая биологические (в пище, воде и т. д.), физические (в жилье, одежде и т. д.), эмоциональные (в любви, прикосновениях, объятиях и т. д.) и финансовые.

▢ 21. Недоволен, когда другие добиваются успеха или получают признание.

▢ 22. Считается агрессивным или ведет себя как агрессор.

▢ 23. Говорит скорее вам, чем с вами.

▢ 24. Испытывает потребность быть в центре внимания и совершает отвлекающие поступки, чтобы его гарантированно заметили (в т. ч. опаздывает, надевает броскую одежду, использует

напыщенные речевые обороты и манеру или устраивает «театральные выходы»).

▢ 25. Во время общения с ним кажется, что он только передает сообщения, но не принимает их. Строго односторонняя коммуникация.

▢ 26. По умолчанию считает, что другие ценят его так же высоко, как он сам, и испытывает шок, узнав, что это не так.

▢ 27. Старается иметь только самое лучшее (дом, машину, электронику, украшения, одежду), даже когда не может себе этого позволить.

▢ 28. Не понимает глубоких эмоций. Кажется бесстрастным в те моменты, когда нужны глубоко прочувствованные эмоции.

▢ 29. Имеет потребность контролировать других и требует постоянной полной лояльности.

▢ 30. Ведет себя так, будто люди – это предметы для использования, манипуляции или эксплуатации.

▢ 31. Неоднократно нарушает границы правил, частной жизни, секретности или социальных норм.

▢ 32. Видит только свои собственные проблемы и постоянно игнорирует проблемы или трудности других.

▢ 33. Явно не обладает альтруистическими качествами – все его поступки имеют эгоистичную цель; редко делает что-то для блага других.

▢ 34. В его поведении читается самомнение или самодовольство, несмотря на отсутствие сколько-нибудь заметных достижений.

▢ 35. Проявляет потребность постоянно преувеличивать личные достижения, деяния или переживания.

▢ 36. Когда другие говорят о достижениях, хвастается собственными достижениями или перенаправляет разговор таким образом, чтобы его достижения тоже были признаны.

▢ 37. Считает, что имеет право на успех, славу, богатство или секс без учета любых законных, моральных или этических сдерживающих факторов.

▢ 38. На работе привычно соревнуется с равными себе за внимание или похвалу и обесценивает других, чтобы добиться благосклонности начальства.

▢ 39. Когда его критикуют, кажется неуверенным в себе и склонен набрасываться в ответ.

▢ 40. Временами ведет себя деспотично, не желая знать, что думают, планируют или о чем беспокоятся другие.

▢ 41. Мнит себя всемогущим или ведет себя соответственно, не желая осознать собственные слабости или недостатки.

▢ 42. Поверхностно очарователен или интересен.

▢ 43. Представляется тем, кем не является (самозванец), например врачом, военным, астронавтом или спецагентом.

▢ 44. Поначалу очень интересен в общении, но спустя некоторое время истощает вашу энергию или интерес.

▢ 45. Создает у вас ощущение, что ее чаша всегда должна быть наполнена, несмотря на то что ваша опустела.

▢ 46. Обесценивает вас или вашу работу и заставляет чувствовать себя никчемным, не щадя ваши чувства.

▢ 47. Демонстрирует интерес и любопытство к способам, которыми другие добились успеха, но не готов посвятить себя таким усилиям или чем-то пожертвовать.

▢ 48. Грезит о грандиозных достижениях (например, о высоком политическом посте), которые редко осуществляет законным или любым иным путем.

▢ 49. Одержим стремлением любыми средствами добиться общественного признания или политического поста.

▢ 50. Часто покупает дорогие или ценные вещи для себя, но отказывается делать то же самое для членов семьи.

▢ 51. Постоянно недооценивает способности и результативность других.

▢ 52. Считает, что превосходит других в интеллекте, способностях или внешности.

▢ 53. Получает удовольствие, принижая других, чтобы поднять свою самооценку.

▢ 54. Публично унижает тех, кто не оправдывает ее ожидания, включая собственных детей.

▢ 55. Не заинтересован в том, чтобы больше узнать о вас, и не проявляет нормального любопытства к другим людям.

▢ 56. Временами демонстрирует холодность или высокомерие, которое заставляет вас задумываться, что это на самом деле за человек и действительно ли вы его знаете.

▢ 57. Взаимодействуя с другими, воспринимает совершенно невинные действия, такие как регулировка сиденья машины, поворот головы, проверка телефона или взгляд на часы, как отсутствие интереса к себе и неоправданно оскорбляется или раздражается.

▢ 58. Обращается с теми, кого считает ниже себя, презрительно и высокомерно.

▢ 59. Ценит только тех, кто может что-то для него сделать.

▢ 60. Его межличностные отношения всегда проблемны или затруднены в силу его эгоизма и мании величия.

▢ 61. Считает себя обладателем тайного знания или уникального понимания и говорит об этом вслух.

▢ 62. Особенности его личности истощают или раздражают вас.

▢ 63. Нецелесообразно хвастает своими достижениями.

▢ 64. Слово «я» доминирует в его речи. Он не сознает, насколько часто говорит о себе.

▢ 65. Самодоволен и считает себя выше критики.

▢ 66. Достиг большого успеха, но за счет других людей, заслуги которых признает редко или почти никогда.

▢ 67. Вслух говорит о том, что такой-то человек или такая-то группа – «неполноценные» или «никчемные».

▢ 68. Любит потреблять кокаин (конкретно), чтобы усиливать ощущение своего величия, способностей или самоценности.

▢ 69. Утверждает, что является выдающимся любовником или соблазнителем. Хвастает неоднократными победами.

▢ 70. Ненавидит испытывать стыд или терпеть неудачи на глазах других.

▢ 71. Никогда не чувствует себя виноватым и никогда не извиняется.

▢ 72. Полагает, что знает решение большинства проблем, не важно, насколько сложных.

▢ 73. Считает, что всегда прав, а все остальные не правы.

▢ 74. Считает тех, кто с ним не соглашается, врагами.

▢ 75. Прибегает к обману, мошенничеству, хитроумным схемам, жульничеству или другим «беловоротничковым» преступлениям, чтобы добиться успеха.

▢ 76. Часто бывает жестким, непримиримым и бесчувственным.

▢ 77. Пытается контролировать то, что делают или думают другие.

▢ 78. Склонен к собственничеству в отношении близких или родственников и препятствует их свободе – не любит, когда друзья или посторонние приходят в гости.

▢ 79. Демонстрирует сочувствие недолго, поверхностно или только в собственных интересах.

▢ 80. Складывается ощущение, что он был бы рад подорвать успехи тех, кому завидует или с кем соревнуется.

▢ 81. Отказывается рассматривать или признавать достижение, которым вы гордитесь, или не признает боли и страданий других.

▢ 82. Часто реагирует на критику местью, клеветой, контратаками, яростью или грубостью.

▢ 83. Не желает работать, утверждая, что это мешает ему «думать», «планировать», «налаживать деловые связи», «заниматься» или «готовиться».

▢ 84. Вступает в клубы или организации определенного толка только для того, чтобы его видели в «правильных» местах с «правильными людьми», даже если это ему не по средствам.

▢ 85. Постоянно видит недостатки в других, но не замечает в себе.

▢ 86. Не любит критики, даже полезной.

▢ 87. Видит в личных проблемах других людей признак неполноценности, слабости или недостаточного контроля желаний и побуждений.

▢ 88. Постоянно бравирует или хвалится дорогостоящими приобретениями (ювелирными украшениями, игрушками, надвижимостью, машинами и т. д.).

▢ 89. На работе постоянно превозносит перед начальством свою ценность и вклад.

▢ 90. С легкостью подмечает слабости других и тут же эксплуатирует эти слабости.

▢ 91. В паразитических или эксплуататорских отношениях финансово использует других людей (отказывается работать или вносить трудовой вклад, несмотря на то что здоров и способен работать).

▢ 92. Как минимум однажды говорил, что с раннего детства знал, что ему «на роду написано быть великим».

▢ 93. Кажется сильно зависимым от почестей и обожания и часто напрашивается на комплименты.

▢ 94. Не очень хорошо умеет слушать или слушает лишь тогда, когда сказанное для него лестно.

▢ 95. Требует, чтобы другие вносили изменения, удовлетворяя его потребности за свой счет или ценой неудобства для себя.

▢ 96. Хитрый манипулятор, всегда стремящийся получить наибольшее преимущество.

▢ 97. Не платит другим взаимностью в виде внимания, благодарности или доброты.

▢ 98. Прибегает к оскорблениям, чтобы установить свое превосходство, доминирование или контроль.

▢ 99. Лжет о своем образовании или ученых степенях (например, утверждает, что он доктор наук).

▢ 100. Поддерживает внешне роскошный образ жизни, несмотря на шаткость финансового положения или банкротство.

▢ 101. Неоднократно показывал себя неспособным встать на чужую точку зрения; не умеет сострадательно понимать других людей и их потребности или желания.

▢ 102. Любит быть рядом с узнаваемыми людьми, чтобы купаться в их славе, или упоминать известные имена как своих знакомых.

▢ 103. Считает, что не все достойны быть рядом с ним.

▢ 104. Его собственная эмоциональная жизнь скудна, и он презирает других, если те обращаются к нему со своими «тривиальными» эмоциональными проблемами.

▢ 105. Может быть стеснительным и одиноким, но тем не менее высокомерен по отношению к другим и верит в собственное превосходство и уникальность.

▢ 106. Лжет о своем прошлом, о достижениях или с целью скрыть нарушения закона или этики, в том числе бездействием или умолчанием.

▢ 107. Теряет терпение, когда другие не демонстрируют ему абсолютной лояльности.

▢ 108. Намеренно заставляет ждать вас или других людей или затягивает встречи или разговоры, доставляя другим неудобство.

▢ 109. Никогда не бывает благодарен или удовлетворен заработной платой или привилегиями своей должности, несмотря на их щедрость.

▢ 110. Без сомнений обременяет других мелкими просьбами, даже если люди заняты более важными делами.

▢ 111. Лихорадочно пытается поддерживать моложавый и цветущий вид, перебарщивая с тренировками, физической нагрузкой, косметикой или хирургическими операциями.

▢ 112. Доказывает свою ценность и подтверждает сексуальность неоднократными супружескими изменами.

▢ 113. Получает наибольшее наслаждение от почестей, оказываемых ему другими.

▢ 114. Получает удовольствие, водя за нос других, в том числе родителей, друзей и знакомых.

▢ 115. Вместо того чтобы радоваться за других, завидует, ведет себя мелочно и злится из-за чужих успехов.

▢ 116. Прекращает любовные или дружеские отношения, когда они перестают приносить ему социальную или финансовую выгоду.

▢ 117. Активно ищет «выигрышную» жену или партнершу, которая может содействовать продвижению его карьеры или политическим амбициям.

▢ 118. Тактически планирует день или события так, чтобы снискать внимание и похвалу.

▢ 119. Не способен определить потребности, желания, стремления и чувства самых близких людей.

▢ 120. Нетерпелив по отношению к другим.

▢ 121. Непрестанно говорит о себе или своих чаяниях.

▢ 122. Склонен обсуждать личные проблемы или заботы в неподобающем ключе или крайне подробно, не думая о времени или чувствах других.

▢ 123. Часто говорит вещи, обидные для других, однако ничуть не раскаивается.

▢ 124. К его поведению часто применимо одно из следующих слов: снобистское, презрительное, высокомерное, покровительственное.

▢ 125. Критикует тех, кто соблюдает правила или терпеливо ждет в очереди.

▢ 126. Он кажется совершенно неспособным к печали и скорби.

▢ 127. Беспокоится лишь о возможности поимки или публичного позора, а не об этичности своих поступков.

▢ 128. Даже после многих лет общения вам кажется, что вы совершенно не знаете этого человека.

▢ 129. Заставляет родственников или друзей лгать ради него.

▢ 130. Не желает признавать ошибки, проступки, неудачные идеи или опасные действия.

Подсчет результатов

☑ Подсчитайте, сколько утверждений применимы к этому человеку, опираясь на критерии, изложенные в начале этого контрольного списка.

☑ Если обнаружите, что у данного человека присутствуют от 15 до 25 таких черт, то это человек, который время от времени берет эмоциональную «дань» с других, и с ним может быть трудно жить или работать.

☑ Если таких черт от 26 до 65, это указывает, что данный человек обладает всеми чертами нарциссической личности и ведет себя соответствующе. Этот человек нуждается в помощи и будет разрушительно действовать на жизнь всех своих близких.

☑ Если результат выше 65, для этого человека характерно преобладание главных черт нарциссической личности и он представляет эмоциональную, психологическую, финансовую или физическую опасность для вас или других.

Немедленные действия

Вероятно, этот контрольный список подтвердил, что ваши давние подозрения правильны: вы состоите в отношениях или работаете вместе с человеком, который соответствует критериям нарцисса. Вероятно, он мучил и виктимизировал вас, и теперь проработка этого контрольного списка дала вам основания и импульс, чтобы начать умнее вести дела с этим человеком, обратиться за помощью к профессионалам или изменить свою жизненную ситуацию. Поздравляю – вы сделали гигантский шаг в самообразовании, чтобы эффективнее справляться с этими личностями.

То, что вы будете делать теперь, зависит от многих факторов, в числе которых ваше положение и количество баллов в контрольном списке, набранных индивидуумом, о котором идет речь. Возможно, вы сумеете уклоняться от общения с этим человеком на рабочем месте.

С другой стороны, выбора у вас может и не быть: к примеру, вы вынуждены жить с этим человеком, и, хотя он раздражает вас, его результат по контрольному списку может быть достаточно небольшим, чтобы терпеть его.

С третьей стороны, возможно, этот человек набрал очень высокое число баллов, и при дальнейшем общении с ним вам придется терпеть мучения, унижение или даже получить психологическую травму. Только вы можете решить, что делать дальше. Однако теперь у вас есть нечто конкретное для проработки и осмысления, к кому бы вы ни обратились за помощью: к друзьям, духовным лицам, руководителю отдела кадров, вашему непосредственному начальнику, психологу, социальным службам или даже полиции.

Но в любом случае главные обязательства, которые лежат на вас, – это обязательства перед самим собой и своими близкими. Не позволяйте никому убедить вас, что вы должны оставаться в отношениях или организации, где вас будут травить, мучить или

виктимизировать. Делайте то, что должны сделать, чтобы защитить себя.

Старайтесь дистанцироваться от этих личностей как можно надежнее. Я знаю, что иногда это нелегко сделать по ряду причин, и я уже слышал их все. В таких случаях постарайтесь установить границы допустимого, но не удивляйтесь, если эти границы будут игнорироваться, а оскорбительное и насильственное поведение – повторяться.

И вот она, горькая истина. Вы можете нуждаться в этом человеке, и у вас может не быть возможности дистанцироваться от него. Он может быть родственником, супругом, вашим работодателем. Я все понимаю. Но знайте: нарциссическая личность будет перемалывать вас в труху, и в итоге вы пострадаете эмоционально, физически, психологически или финансово. Чем выше результат этого человека по проверочному списку, тем бóльшие страдания вас ждут. Дистанция, как я убедился, часто оказывается наилучшим способом поведения с этими людьми. Да, эта истина горька – и теперь она известна вам. Дополнительные стратегии обращения с нарциссической личностью см. в главе 6 «Самозащита от опасных личностей».

2. «Пристегните ремни безопасности»

Эмоционально нестабильная личность

Исследования эмоционально нестабильных личностей и беседы с людьми, чью жизнь они перевернули вверх дном, должны волновать всех нас. В то время как общество и профессионалы с готовностью признают вред, причиняемый другими типами опасной личности, например хищником (см. главу 4), разрушения, которые сеет эмоционально нестабильная личность, редко распознаются должным образом. Ущерб, наносимый ею, чаще является такого рода ущербом, который склонна не замечать правоохранительная система. Однако мы часто живем или работаем рядом с такими людьми, и они могут причинять большой вред.

Ключевые черты этой личности – всепроникающая эмоциональная нестабильность. Поступки, которые воздействуют на ее благополучие, отношения и взаимодействия с другими. Изменчивые, как погода, и притом гораздо менее предсказуемые, они мечутся из одного конца эмоционального спектра в другой. В один момент они чувствуют себя владыкой мира или сказочной принцессой, а в следующий – жалкой жертвой в сточной канаве.

Они могут быть талантливыми, очаровательными, стимулирующими и соблазнительными, но при этом способны быстро преображаться, становясь враждебными, импульсивными или даже иррациональными. Именно к этой личности в английском языке стало применяться определение mercurial – буквально означающее «ртутный» и подразумевающее крайнюю переменчивость ее настроений.

У таких личностей есть всепоглощающая потребность быть любимыми и чувствовать себя защищенными, но они не способны поддерживать здоровые отношения. Подойдите слишком близко – и им покажется, будто их душат; дайте им личное пространство – и они чувствуют себя брошенными.

Когда я слышу об очередной знаменитости, которая разводится в пятый, шестой, седьмой или (как в случае Элизабет Тейлор) восьмой раз, у меня возникают вопросы. Эта личность эмоционально нестабильна? Догадывался ли об этом ее супруг? Действительно ли Ричард Бертон, повторно сходясь с Элизабет Тейлор, думал, что на сей раз все будет иначе? Иначе не было – и обычно не бывает.

Люди могут тянуться к интеллекту, энергии, соблазнительности или красоте этих личностей, считая эти характеристики позитивными качествами для отношений. Но заглядывая за красивый фасад, отводя в сторону старательно созданную публичную маску, они обнаруживают истинное эмоционально нестабильное «я».

Дома, на работе или на съемочной площадке эти яркие, но до крайности эксцентричные люди взрываются, создают трудности или препятствия настолько серьезные, что стопорится любое дело или возникает непримиримая вражда. Все рассказы о Мэрилин Монро свидетельствуют о ее эмоциональной нестабильности, которая оказывала негативное влияние на нее саму и почти на всех, с кем она работала.

Так же как нарциссам, эмоционально нестабильным личностям требуется угождать: они сносят границы, нарушают правила и имеют ненасытную потребность быть в центре внимания. Однако нарциссы делают это потому, что считают себя идеальными и имеющими право на особое обращение, а эмоционально нестабильные личности поступают так из-за постоянной потребности в поддержке и подтверждении своих достоинств. Будучи эмоционально зависимыми, они вцепляются, точно клещами, в того, кто готов удовлетворять их потребности и мириться с их поведением. Но такого рода зависимость требует слишком многого даже от самого щедрого дарителя, а эти индивидуумы обычно бывают очень требовательными.

Если вы связаны с подобным человеком, будьте готовы к жизни, состоящей из крайностей, раздражения и переутомления. Степень

смятения зависит от того, с кем вы имеете дело, и от того, в какую часть спектра попадает его патология, поскольку все люди разные.

Некоторые менее враждебны и более сносны в общении, в то время как другие могут оказаться саморазрушительными и токсичными для коллег или даже для собственных детей. Как минимум они будут раздражительными и вздорными; в худшем же случае вы переживете глубокую эмоциональную травму и, возможно, даже насилие. Один психолог так описал мучительный стресс общения с эмоционально нестабильными личностями: «Они тебя не всегда убивают. Зато, кажется, всегда тычут тебе пальцем в глаз».

Эти личности становятся такими, каковы они есть, в силу множества разных факторов. У их поведения могут быть неврологические или даже биологические причины, оно может быть результатом прошлой травмы, употребления наркотиков, насилия или родительского безразличия. Никто не знает этого наверняка, хотя все это, безусловно, играет свою роль, включая наследственные факторы.

Зато мы знаем – и мой собственный опыт показывал мне, – что эти индивидуумы в итоге истощают запасы терпения, понимания, сострадания и участия других людей. Своим поведением и эмоциональной нестабильностью они создают напряжение в отношениях с родственниками, друзьями, коллегами и начальством вплоть до точки разрыва.

Со временем окружающие просто опускают руки – им больше нечего отдавать. Некоторые говорят, что эмоционально нестабильная личность настолько изнурила их эмоционально, что они больше не способны на сочувствие или любовь. Как сказал мне один мужчина после многих лет брака с эмоционально нестабильной женой: «Я перепробовал все, стоял за нее горой. Но жизнь с ней была сущим адом. Я был опустошен и даже подумывал покончить с собой».

Я слышал это несчетное число раз за прошедшие 35 лет – и как спецагент ФБР, и позднее, уже как консультант по вопросам

поведения.

О тех же чувствах говорили другие, включая моего покойного наставника, Фила Кинна. И как католический священник, и как психолог, Кинн ужасался, узнав еще в самом начале своей практики, что люди, которые никогда и не думали никому вредить, были доведены до мыслей о том, чтобы причинить вред самим себе, или желали зла другому человеку. И причиной этому была эмоционально нестабильная личность другого человека.

Вы в шоке? Да. И это красноречивый показатель того, насколько болезненной и вредоносной может быть жизнь с эмоционально нестабильной личностью. После того как я опубликовал статью об опасных личностях в своем блоге на сайте журнала Psychology Today, одна читательница написала мне личное письмо со словами:

«Хочу, чтобы моя мать наконец умерла. Она украла у меня юность и лишила всякого чувства безопасности. Хочу, чтобы человек, который никогда не защищал меня, наконец умер, чтобы я могла обрести покой. Чтобы мне больше не приходилось постоянно быть настороже...»

Поначалу я ужасался, читая эти строки. Но далее из длинного письма узнал, что именно делала эта мать и как мучилась ее дочь. И тогда я понял, откуда взялись эти чувства.

В начале моей карьеры в правоохранительных органах старшие полицейские рассказывали мне о печальном феномене. Многих людей побуждало вредить другим то, как с ними обращались, и то, насколько частым было это явление во многих делах о домашнем насилии, которые они расследовали. Такова гнетущая реальность, когда имеешь дело с «заразной» формой эмоционально нестабильной личности.

Ее экстремальное поведение провоцирует столь же экстремальные реакции: здоровых людей оно толкает к нездоровым мыслям или поступкам. И хотя эти мысли можно понять, вред, причиняемый себе или другим, нельзя законно обосновать, и

оправданий ему нет. Этим личностям помощь требуется точно в такой же мере, как и тем, на кого они оказывают воздействие.

Особенности эмоционально нестабильной личности

В поведении людей с эмоционально нестабильной личностью присутствует такое разнообразие, что их часто трудно выявить или распознать. Одни просто живут в тихой боли и отчаянии. Другие постоянно ищут, с кем бы повздорить или подраться, особенно часто этим «кем-то» оказывается супруга, которую они мучают, иногда с применением насилия. А есть еще тип роковой соблазнительницы, которая сексуально привлекательна, но настолько требовательна, что ее прилипчивость превращается в отвращающий фактор. И еще много промежуточных типов.

Вне зависимости от того, как проявляется нестабильность, ее отличительная черта – эмоциональные подъемы и спады. Хотя все мы временами бываем угрюмыми, раздражительными или тревожными, у эмоционально нестабильных личностей эти настроения случаются слишком часто. У них бывают хорошие дни, недели или даже месяцы. Но со временем их основной способ реагирования на мир становится явным благодаря эмоциональной нестабильности и неожиданным срывам.

Это не имело бы никакого значения, живи они в одиночестве в лесной избушке. Но обычно их воздействие ощущают на себе близкие – родители, брат или сестра, возлюбленный, супруга, ребенок или коллега. И в этом вся загвоздка. Фундаментальная нестабильность этой личности дестабилизирует других эмоционально, психологически и даже физически. Хотя подростки тоже бывают угрюмыми и экспериментируют с рисковыми поступками, они эту стадию перерастают. Эмоционально нестабильная личность устойчиво нестабильна на протяжении долгого времени, и это подрывает отношения.

Хотя многие такие индивидуумы осознают болезненные проблемы своего прошлого, заложившие основу их сумасбродного поведения, кажется, что они не властны над своими эмоциями и поступками. Даже психотерапевтам трудно иметь с ними дело.

Вы на пределе своих возможностей стараетесь пойти им навстречу, но этого всегда оказывается мало. Взаимодействие с таким типом личности описывают как эмоциональные «американские горки»: минуту назад вы были ее героем, а в следующую недостойны целовать ее туфли. Многие испытавшие на себе эту переменчивость рассказывали мне, что ощущают одновременно неверие и отчаяние, гадая: «Откуда что взялось?», «Неужели без этого нельзя было обойтись?» и «Когда это случится снова?».

Ребенок такого родителя быстро учится оценивать его настроение. Вопрос «ну, как она сегодня?» становится семейным паролем, произносимым шепотом. Печально видеть, как рано эти дети начинают ходить на цыпочках, ибо знают, что из родительской спальни в любое утро может выйти как ангел, так и монстр, жаждущий причинить боль.

Когда мы читаем о детях, которые хотят развести своих родителей (и многим это удается) или как можно раньше освободиться от них (до достижения 18 лет), это желание часто вызвано тем, что они исчерпали свою способность иметь дело с эмоционально нестабильной личностью. Такие радикальные шаги – единственное, что они могут сделать, чтобы позаботиться о своем собственном психологическом благополучии. Все – значит все.

На работе мы, почти как эти дети, ходим на цыпочках вокруг нестабильных личностей: «У босса сегодня хороший день или он так же рвет и мечет, как вчера?» Люди буквально прячутся в туалете или сказываются больными, чтобы избежать общения с этими неуравновешенными индивидуумами. Их воздействие на организацию или бизнес может оказаться деморализующим, и поэтому все больше и больше предприятий становятся менее

толерантными к эмоционально нестабильной личности, которая устраивает театр на работе.

Некоторые организации даже дошли до введения у себя так называемого «правила Саттона», создавая на рабочих местах среду или зону, «свободную от м*даков». Как указывает Роберт Саттон в своем бестселлере «Не работайте с м*даками. И что делать, если они вокруг вас», эти индивидуумы приносят больше вреда, чем пользы. Лучше просто избавиться от них, чем навредить своей организации.

Для эмоционально нестабильных личностей любовные отношения – это сплошь «африканские страсти». Ситуация может нагнетаться до яростных скандалов, за которыми следует, по их же настоянию, бешеный «примирительный секс». Поразительно, насколько быстро они способны переходить от злобных ссор к жаркому сексу. Для эмоционально нестабильной личности это не проблема. Но остальным, как жаловались мне многие люди, этот аттракцион с «американскими горками» вскоре приедается, и чем бóльшую горечь они ощущают, тем меньше хотят близости и контакта; и это решает судьбу неудавшихся отношений.

Гиперчувствительность

Эти личности часто плохо воспринимают критику, очень чувствительны к реальным или кажущимся оскорблениям и могут наброситься на вас, чувствуя себя оскорбленными. Ощущение жертвы появляется у них мгновенно, поэтому они сразу же демонизируют вас или обвиняют в нелояльности, основываясь на беспочвенных подозрениях.

В одном таком случае, по рассказу одной из моих университетских студенток, мать месяцами предавала остракизму своих трех дочерей, потому что они пошли в кино без нее. Она обвинила их в «заговоре» с целью изолировать ее и воспользоваться возможностью «злословить» за ее спиной о том, как она их воспитывает. Таковы типичные роли, которые играют эти личности, отражающие подъемы и спады их эмоционального состояния. Они либо король/королева, желающие поклонения от всех, либо жертва и отверженный: «Никто не хочет играть со мной / все против меня».

Эти три сестры приложили все силы, чтобы пойти навстречу матери и уверить ее, что они не хотели ничего плохого, отправившись без нее в кино, но все безрезультатно. Она неделями дулась, строила из себя обиженную и не желала с ними разговаривать. Для нее это было в порядке вещей: гиперчувствительность матери к обидам существовала столько, сколько ее дочери себя помнили. И в этом вся проблема. Гиперчувствительность – настройка этой личности по умолчанию, и это утомительное, манипуляторское и эмоционально опустошающее свойство.

Но это еще не самое худшее. Нестабильные личности постоянно «коллекционируют язвы». Они копят и неустанно выискивают мелкие обиды, дурное обращение, случаи непреднамеренной забывчивости или оплошностей, а потом напоминают о них, выпуская, точно стрелы, чтобы ранить других. Они печально известны тем, что

неоднократно припоминают события отдаленного прошлого, порой десятилетней и более давности – то, что вы сделали, забыли сделать или сказали такого, что так или иначе их задело, – не важно, оправданно или нет. А в силу «душевной хрупкости» список их огорчений может быть весьма длинным и подробным, поскольку они обычно никогда не прощают человеческих слабостей другим. Они, как метко выразился прославленный криминалист Леонард Террито, «жертвы в поисках притеснителя».

Зависимые и требовательные, не знающие границ

Сказать, что они требуют «постоянной заботы», – значит сильно преуменьшить. Нестабильные личности обладают ребяческой потребностью чувствовать себя особенными. Они жаждут внимания – не важно, от толпы людей (вспомните, как ведут себя актрисы на красной ковровой дорожке) или от вас лично, когда являются вашими клиентами, пациентами, начальниками, друзьями или возлюбленными. Они даже стараются внести раздор между другими людьми, чтобы украсть и присвоить ваше внимание. «Разделять и властвовать» они умеют с мастерством опытных хирургов.

Они испытывают такую потребность в другом человеке, что будут ластиться к вам или боготворить вас в инфантильной манере, называя «самым замечательным любовником», «лучшим врачом», «талантливейшим профессионалом» или «самой идеальной подругой на свете». Но стоит вам хоть как-то их подвести, потерять интерес или отвлечься, как они ополчатся на вас, и вы из бога мгновенно превратитесь в демона. То же происходит и тогда, когда они сами от вас устали. Удивительно, как быстро они способны переключиться на холодное безразличие, игнорируя все позитивное, что случилось в прошлом, и фокусируясь только на своих потребностях, вашем выдающемся промахе или воспринимаемой обиде, сколь угодно незначительной.

Часто они отталкивают тех самых людей, к которым тянутся, нарушая правила или границы, становясь слишком дотошными, слишком требовательными, слишком близкими, слишком приставучими или слишком зависимыми. Если вы дадите им палец, они откусят всю руку, всегда жаждая больше вашего времени, особого обращения, внимания или изменения правил – как в семье, так и на работе. Откажетесь пойти навстречу – и вас обвинят в

равнодушии, нелояльности или в том, что вы «гад». В некотором смысле их реакция похожа на реакцию маленьких детей, которые, не сумев настоять на своем, внезапно разражаются воплем: «Я тебя больше не люблю!»

Для этих личностей на самом деле не существует никаких границ и социальных договоренностей. Поскольку они страшатся быть покинутыми, в моменты, когда этот страх обостряется, вы нужны им немедленно. Ждите звонков или СМС без всякой оглядки на ваше расписание, удобство, желания или деловую этику. Помоги вам Бог, если они добудут номер вашего сотового или прямой рабочий номер!

Врачи рассказывают мне, что эти личности являются в кабинет без записи, требуя, чтобы их приняли и немедленно начали лечить. Когда им говорят, что это против правил, они раздражаются и набрасываются на врача и персонал клиники. Мне рассказывали о случае, когда один пациент хлопнул дверью с такой силой, что на глазах у всех со стен попадали картины. Остальные пациенты были в шоке.

Переход от обожания до дымящейся ненависти в один миг – это стандартная оперативная процедура для эмоционально нестабильных личностей.

Известно, что некоторые из них устраивают слежку и надзор, читают личную переписку, подслушивают телефонные разговоры и могут свалиться как снег на голову, чтобы проверить верность и лояльность не только возлюбленных и супругов, но и собственных детей. Известно, что некоторые из них проезжают огромные расстояния, преследуя переехавшего в другой город любовника, или провожают возлюбленную на работу и с работы с пугающей и настойчивой неукоснительностью. В сущности, они становятся сталкерами, но способны также становиться и саботажниками.

Эмоционально нестабильные личности иногда совершают акты вандализма в отношении машин и домов, порой нанося ущерб на тысячи долларов. Иногда они врываются на рабочие места, чтобы

устроить скандал бывшим любовникам, или оставляют обидные, едкие записки на досках объявлений или в голосовой почте. Теперь, с появлением социальных сетей, у них еще больше возможностей для деструктивных и клеветнических выпадов. Когда эмоционально нестабильная личность задета, для нее нет ничего невозможного. Даже закон не имеет значения.

В апреле 2000 г. полицейский департамент Флоридского побережья Мексиканского залива попросил меня помочь в одном любопытном деле. Женщина, которую я буду называть Шейлой, утверждала, что ее трижды за пять лет насиловали, когда она садилась в свою машину, причем каждый раз это был совершенно незнакомый человек. Детектив, назначенный расследовать дело, хотел, чтобы я составил психологические характеристики по всем фигурантам, включая и жертву, поскольку трехкратное изнасилование за пять лет, происходящее с одной и той же женщиной, казалось невероятным совпадением в городе с незначительной статистикой изнасилований.

Первым вопросом был: лжет ли она? Я не мог на него ответить. Детективу я объяснил, что ложь очень трудно определить, но есть некоторые вопросы, которые мы можем задать, чтобы помочь себе выявить истину.

Просмотрев все три дела, я заметил, что заявления женщины всегда датировались концом июля или началом августа. Врачи неотложной помощи ни разу не смогли найти семенную жидкость для изучения. Шейла подробно описывала приметы преступника и его транспортного средства. Каждый раз по всем постам и участкам рассылалась ориентировка. Задерживалось много мужчин, подходящих под описание внешности подозреваемого, а также машин, похожих на ту, на которой он предположительно должен был ездить. Все эти меры оказались безрезультатными.

Когда настал мой черед беседовать с Шейлой, у меня не нашлось для нее дополнительных вопросов, поэтому я предложил:

– Давайте пройдем в полицейский гараж, где вы сможете показать подробности случившегося, используя собственную машину.

И тут дело начало сыпаться. Ее история звучала правдоподобно, пока она ее рассказывала, но когда Шейлу попросили продемонстрировать свое местоположение относительно подозреваемого, она путалась, противоречила деталям, которые прежде называла с полной уверенностью, или сама ее история теряла логический смысл. Например, в какой-то момент женщина сказала, что подозреваемый, у которого был нож, отпустил ее, обошел всю машину кругом и открыл пассажирскую дверцу. Единственное, что ей в таком случае нужно было бы сделать, чтобы спастись от него, – нажать кнопку, запирающую замки.

Когда мы обратили ее внимание на эти несоответствия и возникающие вопросы, она расплакалась и в конечном счете призналась, что никаких изнасилований не было. Все было ложью.

Зачем ей понадобилось заставлять городские власти тратить тысячи долларов на оплату рабочего времени следователей? Останавливать на улицах множество людей, обыскивать и допрашивать как потенциальных подозреваемых? Затем, что она была эмоционально нестабильной личностью, что впоследствии было подтверждено беседами с ее коллегами по работе, подругами и родственниками. На пике летнего сезона, во время школьных каникул (она была учительницей), женщина нуждалась во внимании. Всякий раз, как она звонила в 911, полиция реагировала на нее, так же как и всегда внимательные врачи «неотложки». К тому же в ее дом присылали городского адвоката для жертв преступлений, и друзья и родственники сплачивались вокруг нее. В отделении неотложной помощи ей уделяли еще больше внимания, и для работы с ней назначался детектив, чтобы довести дело до ареста или судебного преследования. Один-единственный телефонный звонок обеспечивал ее вниманием, в котором она купалась не одну неделю.

Психолог-консультант рекомендовал городским властям не преследовать женщину в судебном порядке, если она просто уйдет из школы и уедет из города. В конце концов, она могла подвергнуться судебному преследованию за ложные обвинения.

Это еще один пример того, что случается, когда имеешь дело с эмоционально нестабильной личностью – личностью, которая одновременно эмоционально зависима и не дружит с правдой.

Манипулятор

Эта личность будет плакать, яриться, подлавливать на чувство вины, симулировать болезни, соблазнять, менять союзников, резко менять мнения по разным вопросам или совершать рискованные поступки, чтобы добиться любви, внимания или настоять на своем. Для нее ответ «нет» не бывает окончательным – особенно если такой человек знает, что благодаря его ребяческой настойчивости «нет» превратится в «может быть», а потом и в «да».

Они могут лгать и устраивать заговоры ради внимания. Например, она может заявить любовнику, что беременна, в попытке сохранить умирающие отношения. А он утверждать, что занимался сексом с другой женщиной, в извращенной надежде добиться большей верности. От масштабов их способности к обману порой дух захватывает.

Когда дело доходит до манипуляции другими, надо заметить, ничто не работает так показательно, как угроза самоубийства. Эти личности могут быть очень опасны сами для себя, особенно когда угрожают причинить себе вред или действительно пытаются это сделать. Эти эпизоды могут быть более выраженными в моменты, когда им одиноко или когда они чувствуют, что их скоро бросят.

Когда кто-то грозит самоубийством, это всегда лишает окружающих душевного покоя, но для вас лучший способ справиться с такой угрозой – сохранять спокойствие. Вашей первой реакцией должно быть предупреждение, что вы позвоните в 911. Потом вы должны сделать это без всякого колебания. Симуляция ли это или реальная попытка самоубийства – решать специалистам, а поведение человека не оставляет вам выбора. Обычный опыт не позволяет справиться с такой ситуацией, и ее разрешение следует предоставить профессионалам.

Мой опыт говорит, что стоит вызвать полицию или службу спасения, как эти личности могут изменить свое поведение. Или вы

можете обнаружить, что, как только вы подносите трубку к уху, они отказываются от своей угрозы. Не заблуждайтесь: угрозы самоубийства или причинения вреда самому себе всегда следует воспринимать серьезно. Вы не психотерапевт, так что лучше всего предоставить разбираться с ситуацией ему, поскольку нестабильные личности действительно могут ранить себя, и известны случаи, когда они это делали. Прибегая к профессиональной помощи, вы поступаете этически правильно и плюс к тому не позволяете манипулировать собой. Вы не марионетка и не заслуживаете быть послушным объектом манипуляции, как бы другому человеку ни было плохо и больно.

Один мужчина, с которым я разговорился на конференции, рассказал, что его жена, если ей не удавалось настоять на своем, угрожала самоубийством или причинением вреда себе почти каждый раз, когда у них случался «большой скандал». По его словам, она грозила самоубийством как минимум «два десятка» раз за время их болезненного брака. Он неоднократно испытывал желание вызвать экстренные службы, но всякий раз надеялся, что это будет последний подобный инцидент, или не желал привлекать внимание к себе и своей семье.

Удивлены? Не стоит удивляться. Люди будут делать то, что вы согласны терпеть, и если вы допускаете такое поведение или добродушно и наивно спускаете его на тормозах, как делал мой собеседник, то эмоционально нестабильные личности станут нажимать на эти кнопки, чтобы контролировать вас. Почему? Потому что они это могут, потому что для них это так легко, потому что они не воспитывают самоконтроль. Только квалифицированные профессионалы могут помочь им – но лишь в том случае, если они желают, чтобы им помогли.

Если они не могут получить желаемое и истощили все способы манипуляции, некоторые из них способны уничтожить то, чего не могут получить. Помните, поведение этих индивидуумов существует в континууме или спектре. С одними из них просто скверно живется

рядом, но другие могут озвереть и при определенных обстоятельствах даже убить, если не получат «своего». Просто почитайте газету любого крупного города и поищите новостные заметки, в которых «вечная», но нарастающая напряженность в домашней обстановке предсказуемо ведет к еще большей нестабильности, большей напряженности, насилию и – слишком часто – смерти.

Трагическая смерть юмориста Фила Хартмана в 1988 г. служит напоминанием о том, как опасно жить с эмоционально нестабильной личностью. Его жена Бринн застрелила мужа, а потом застрелилась сама. Многие годы друзья семьи были в курсе ее эмоциональной нестабильности и нервной атмосферы, которую она создавала в браке. Двоим их детям придется иметь с этим дело всю жизнь. Как ни печально, таких примеров много.

Иррациональный менталитет типа «все или ничего»

Не рассчитывайте, что эмоционально нестабильные личности будут реагировать на логические доводы, когда они расстроены или устраивают сцену. Они склонны реагировать эмоционально, а не логически, когда на них воздействует стресс или критика. Их мышление бинарно: все или ничего, плохо или хорошо, черное или белое – никаких оттенков серого. Вы либо с ними, либо против них; либо друг, либо враг – и, как ни печально, этот принцип распространяется и на детей.

Они будут тестировать вашу лояльность в присутствии других людей, задавая, например, вопросы: «Ты со мной или с ней? На чьей ты стороне?» Эти явно манипуляторские поступки вызывают чувство раздражения и смущения, они проверяют вашу верность, словно вы снова вернулись в школу. Да, эти люди могут быть настолько эмоционально зависимыми.

Их поведение так же непредсказуемо, как и их мышление. Невозможно догадаться, что они сделают в следующую минуту. Один отец рассказывал мне о том, как усадил свое семейство в машину, чтобы отправиться в трехдневный отпуск, и проехал уже более ста миль, когда его жена, эмоционально нестабильная личность, начала накручивать себя из-за сущей мелочи.

Чувствуя, что дети выбрали сторону отца, она разразилась словесными нападками. То, что случилось потом, шокировало даже его, привыкшего к этим выходкам. С гневом и яростью на лице женщина рявкнула: «Разворачивай эту гребаную машину, иначе я выброшусь на дорогу!» Сказав это, она открыла дверцу и наклонилась наружу, ехали они по шоссе со скоростью свыше 100 км в час. Дети завопили от ужаса… Еще один испорченный отпуск, дети трясутся, заливаясь слезами, деньги на гостиницу

потрачены зря – и все только потому, что он забыл «взять ее любимый лосьон для загара».

Такому поведению нет оправданий. Это травмирующее событие осталось в памяти мужчины и его детей на долгие годы. В людской памяти отсутствует кнопка «стереть», и когда дети становятся свидетелями подобных событий, они платят свою цену за то, что живут с эмоционально нестабильной личностью.

Жертвы сект

Некоторые нестабильные личности бывают легковерными и восприимчивыми к завиральным идеям. Многие ищут и находят себе гуру, которые могут обеспечить их твердой системой убеждений. Культы привлекательны для нестабильных личностей по причине внимания, которое уделяют им члены секты, безусловного принятия, которое они получают.

Эта восприимчивость к сектам и шарлатанам делает их удобными объектами для эксплуатации и часто ведет к ссорам с близкими людьми, которые критикуют избранный ими образ жизни, видя в нем зря потраченные время, деньги или упущенные возможности. Задумайтесь на минутку о том, людей какого типа привлекал лидер коммуны, закоренелый преступник и осужденный убийца Чарльз Мэнсон, и вы получите четкую картинку: это были эмоционально нестабильные личности, которые считали Чарльза Мэнсона нормальным. «Легковерные и восприимчивые» – это еще мягко сказано.

Слова, описывающие эмоционально нестабильную личность

В таблице – нередактированные слова, которые используют потерпевшие для описания эмоционально нестабильной личности.

безжалостный
безответственная
безразличная
безумец
беспредельщик
блудливый
болезненный
больной
буйный
взрывной

взрывчатый
властный
влекущий
водоворот
возбуждающий
вспыльчивый
высокомерный
гибельный
гневливый
депрессивный
деструктивный
дива
жалкий
жертва
жестокий
живой
жуткий
завистливый
задница
зажатый
зараза
засранец
злобный
злой
злонамеренный
злопамятная
изводящий
измученный
импульсивная
интриганка
иррациональный
иссушающий
истерик

истеричка
истощающий
капризный
катастрофа
катастрофа
ходячая
кипучий
клеветник
коварный
кокетливая
конфликтный
королева
крайне вспыльчивая
критикует
критичная
лгунья
лжец
липучий
лицедей
лишающий покоя
ловелас
мазохистка
мегера
мрачный
мстительный
мучитель
неблагодарный
небрежная
невероятная
невозможный
невротик
негативщик
недовольный

недостойный доверия
незавершенный
неконтактный
нелогичный
ненадежный
ненормальный
неподатливый
непонятный
непоследовательная
непредсказуемый
неприемлемый
непрощающий
нестабильная
нестабильность
несчастный
неуравновешенный
ни слова
в простоте
нимфоманка
ничтожество
нытик
обидчивый
обманщица
ожесточение
опасный
особенный
отстраненный
отчаянный
переменчивый
пограничный
подавленный
похотливый
приводящий

в недоумение
притягательный
пришибленная
проблемная
псих
психованный
пугающий
пустой
раздражительная
разочарованный
распутный
рваный
рисковый
с петель
сорвавшийся
садист
саркастичный
свирепый
секси
сексуальный
скверный
сладострастник
сложный
сногсшибательный
соблазнительница
соблазнительный
сталкер
странный
страшный
суицидник
сука
сумасшедший
театральный

темпераментная
торнадо
тошнотворный
требовательный
трусиха
угрожающий
угрюмый
удушающий
ужасный
унижающий
ураган
устрашающий
утомительный
хамелеон
хаотичный
хитрый
холодный
эксцентричный
эмоциональная
ярость

Порывистые, импульсивные охотники за ощущениями

Стремясь почувствовать себя более живыми или избежать уныния, эти личности могут быть безрассудными и импульсивными. Они могут внезапно выбирать линии поведения, подвергающие риску их самих или других людей, говорить и делать непозволительные вещи, нападать или пытаться соблазнить других в самый неподходящий момент. Их могут воспринимать как «баламутов», «проблемных», «ублюдков», «ничтожеств», «королев драмы» или «вышедших из-под контроля». Они часто ищут внимания путем сексуальных подвигов.

Когда умерла телезвезда и модель журнала Playboy Анна Николь Смит, множество мужчин заявили о том, что, возможно, являются отцами ее ребенка, и выяснилось, что все они имели с ней интимную связь. Эти личности могут считать секс потрясающей панацеей от всех бед и поэтому предаются сексуальному разгулу, который может иметь опасные последствия. У них могут быть десятки любовников со всеми сопутствующими патологическими побочными эффектами, включая венерические заболевания, ревность, нежелательные беременности и насилие. Но в этом мало тепла или любви.

Фильм «В поисках мистера Гудбара» – как раз о такой личности. Тереза Данн, которую играет Дайан Китон, страдает хронической внутренней пустотой, использует секс для обретения близости, но никогда не чувствует себя удовлетворенной.

Такие люди могут связываться с «плохими парнями» или водиться с нежелательной компанией. Это эмоционально нестабильная личность в своей самой прискорбной форме. Родитель испытывает чудовищное душевное опустошение, видя, как его ребенок зря растрачивает свою юность и молодость, ходя по краю.

Нестабильную женщину может привлечь хищник и нарушитель закона. Вспомните Бонни Паркер, сбежавшую с Клайдом Барроу, с

которым они вместе образовали печально известный дуэт «Бонни и Клайд». Судя по всем признакам, она была эмоционально нестабильной личностью, и это сказывалось на ее поведении, которое привело прямиком к трагической гибели.

Если они справляются со стрессами этого мира с помощью наркотиков или алкоголя, то такая зависимость еще сильнее разъедает и без того слабую способность к принятию решений, разрушает их здоровье.

Некоторые решаются на импульсивные, патологические или деструктивные поступки, которые внешне могут казаться не такими уж ужасными. Однако серийные кражи в магазинах, побеги из дома, пристрастие к азартным играм, обжорство, безответственное вождение имеют ужасные последствия как для самих этих индивидуумов, так и для их семей и общества.

Бывает, их заносит в компульсивное поведение[11], имеющее целью удовольствие или боль. Увы, для них это может быть и то, и другое одновременно. Некоторые из них часто совершают насилие над собой, например режут себя, тушат о собственную кожу горящие сигареты, теребят корочки на ранах, выдергивают волосы, даже бьются головой о стену, чтобы что-то почувствовать или, наоборот, отрешиться от какого-то чувства.

Иногда они жалуются, что им скучно или что они ощущают постоянную пустоту. Мэрилин Монро часто разговаривала со своими многочисленными психотерапевтами и друзьями об этой хронической пустоте, которую никто не мог заполнить, несмотря на то что у нее не было недостатка в поклонниках, любовниках и мужьях. Есть и такие, кто привычно стремится разозлить других, завязать спор или ссору. Такое ощущение, что они действительно получают удовольствие от противостояния или скандалов с другими.

Некоторые психологи описывают эту склонность как крайне патологическую садистскую потребность ранить, объединенную с мазохистской потребностью вращаться в постоянном круге раздражительности и раздора, чтобы хоть что-то чувствовать. Я

спросил одну такую личность: «Почему вы так с ним обращаетесь?» Ее ответ прозвучал откровением: «Потому что это единственный способ, которым я могу его как-то расшевелить. Это единственные моменты, когда я вижу, как он оживает». И она проговорила это с улыбкой!

Как они воздействуют на вас

В этих людях так интересно смешиваются «культ героя» и эмоциональная зависимость, что это невольно привлекает. Но в итоге вы будете психологически и эмоционально опустошены «взлетами и падениями» такого человека, его манипуляциями и вспышками.

Когда он в дурном настроении, вы будете его утешать.

Когда рискованное поведение втянет его в неприятности, вы будете его спасать.

Когда вы разочаруете его, не обеспечив тем, что ему нужно, вы станете мишенью его ярости.

Чем вы ближе, тем больше вероятность попадания под прицел, поскольку такие люди склонны атаковать тех самых людей, которых якобы любят.

Они способны с захватывающей дух скоростью тратить деньги, покупая одежду, наркотики, секс или играя в азартные игры. Если их ловят пьяными за рулем, в драке, с наркотиками на руках или в момент сексуальных домогательств, за этим следуют счета адвоката и выкуп из тюрьмы. Они умело уговаривают вас ссудить им денег и обещают вернуть, когда «снова встанут на ноги». А могут и украсть ваши деньги, чтобы получить свой «приход» или добыть другие удовольствия. Если они богаты, вы прочтете о том, как они прожигают миллионы долларов. Если нет, то жить они будут за наш с вами счет.

Люди, связавшиеся с такими личностями, постоянно пребывают в состоянии гипербдительности, не имея возможности расслабиться и наслаждаться жизнью, опасаясь очередного приступа. Они не столько живут собственной жизнью, сколько существуют в страхе перед перепадами настроений этих личностей.

Что их спровоцирует?

Взорвутся ли они?

Ударят ли ребенка, который придет домой с плохой оценкой?

Украдут ли то, что им не принадлежит?

Будут ли бесстыдно флиртовать с людьми, с которыми заигрывать не следует?

Многие говорили мне, что с того момента, как они связались с эмоционально нестабильной личностью, им приходится постоянно быть настороже и готовыми защищать себя, свои поступки, а в итоге и свое чувство самоценности.

По отзывам родственников подобных людей, в процессе жизни с ними могут проявиться физические симптомы тревожности и хронического стресса. Через некоторое время вы начнете отражать «аттракцион эмоций» нестабильного человека, поскольку ваши границы то и дело нарушаются и вас хватает только на то, чтобы как-то держаться. Сопротивление манипуляциям и поддержание подобающих границ истощает силы. Многие сообщают о проблемах со сном, о депрессии, о том, что стали вести себя так, как никогда не вели прежде, и ссориться, как никогда раньше.

Ярость эмоционально нестабильной личности, усиливаясь, может перерастать из вербальной в физическую. Швыряние предметами, порча вещей, удары, пощечины, суровые наказания для детей.

Как-то раз одна женщина рассказала мне, что мать в детстве почти ежедневно била ее кухонной лопаткой.

Помню еще случай с одним бизнесменом, который вечером вернулся домой с работы и обнаружил, что жена после ссоры, случившейся у них накануне, изрезала все его деловые костюмы канцелярским ножом.

А как вам швыряние в стену не только тарелки со спагетти, но и полной кастрюли соуса?

Другие люди рассказывают, как во время скандалов взлетают в воздух дорогие памятные предметы, подарки или даже ножи. Трудно вообразить, что случаются такие вещи, но они случаются.

А еще есть инциденты, в ходе которых в гневе разряжается огнестрельное оружие. Как скажет вам любой полицейский,

«домашние» вызовы опасны именно потому, что часто люди, в них вовлеченные, эмоционально нестабильны и их состояние может еще больше усугубляться наркотиками или алкоголем.

Сейчас уже хорошо известно, насколько жестоко обращалась кинозвезда Джоан Кроуфорд со своей приемной дочерью Кристиной Кроуфорд. Если вы не читали книгу «Дорогая мамочка» (Mommie Dearest), рекомендую ознакомиться – но только не перед сном, потому что в результате можете провести бессонную ночь. Вот какова жизнь с эмоционально нестабильной личностью.

Неуравновешенность такой личности может заражать целые группы, поскольку ни один из родственников, членов команды или коллег по работе не хочет быть мишенью ее бешенства. Все ходят на цыпочках, боясь сказать «нет» или случайно стать гонцом, принесшим плохие вести.

Добавьте в эту смесь тестостерон – и у вас имеется высокий потенциал для опасности и насилия. Слишком часто его реализуют мужчины, которые избивают жен вечерами, возвращаясь домой. Полицейским хорошо знакомы такие домашние вызовы. Как правило, это повторяющиеся сценарии: неуравновешенные мужья, которые привычно завязывают ссору, пускают в ход кулаки, таскают за волосы, душат, связывают или поджигают супруг. Это каким-то образом поднимает им настроение – такова садистская сторона этой личности.

Может ли общение с эмоционально нестабильной личностью угрожать жизни? Не всегда, но может. Помните, они боятся быть брошенными. Если они не получат вас, то могут решить, что вас не получит никто.

Просто взгляните на дело Джоди Ариас, о которой писали все газеты, когда ее судили в 2013 г. за зверское убийство бывшего любовника, Тревиса Александра, в 2008 г. По сравнению с ней Алекс Форрест из фильма 1987 г. «Роковое влечение», которую играет Гленн Клоуз, кажется вполне безобидной. Жертва Ариас, Тревис Александр, ни в коем случае не был бы убит с особой жестокостью

(она нанесла ему множество колотых ран, перерезала горло, а для верности еще прострелила голову), если бы не его связь с этой эмоционально нестабильной личностью, которая не могла смириться с тем, что ее бросили. Это дело обрело известность благодаря освещению на телеканалах, но ежегодно в Соединенных Штатах происходят тысячи случаев, когда такие личности применяют насилие к любовникам или бывшим возлюбленным, что слишком часто заканчивается ранениями или смертью.

Эмоционально нестабильная личность в отношениях

Как и нарциссы, нестабильные личности берут высокий темп в ухаживании – но в то время, как первые делают это ради доминирования, вторые стремятся к стабильности и эмоциональному «приходу», обеспечиваемому ощущением, что их обожают. Они хотят, чтобы это чувство длилось вечно, и могут настойчиво требовать обязательств, но даже когда получают желаемое, их продолжает преследовать ощущение пустоты, которую никто и ничто не способно насытить. Они способны лезть из кожи вон в своих отчаянных попытках привязать к себе партнера, бесстыдно флиртуя или делая неправдоподобные или возмутительные заявления.

Однажды я беседовал с мужчиной, который рассказал мне, как через считаные минуты после его знакомства с женщиной, которая оказалось эмоционально нестабильной личностью, она вдруг ни с того ни с сего выпалила: «Ты не представляешь, как много для меня значишь!» Процитирую его слова: «Она слишком долго удерживала мою руку, наклонилась ко мне слишком близко, позоря меня перед другими людьми, и говорила мне, что я «необыкновенный» и что потом я «буду ей сниться». Все это происходило на деловой встрече – нет нужды говорить, что мужчина был в ужасе.

Неудивительно, учитывая эмоциональную зависимость этих людей, что большинство таких заявлений звучат как признания влюбленной семиклассницы. Удивительно другое – то, насколько часто люди на это ведутся. Эмоционально нестабильная личность часто знает это и пользуется ситуацией. Увы, никто не сознает, что объект такой гипертрофированной привязанности со временем почувствует, что его душит эта «любовь», и станет отчаянно брыкаться, стараясь освободиться от прилипчивого партнера.

Все может начинаться с жаркого секса и идеализирования, но с неизбежностью снежного кома, катящегося с вершины, ситуация деградирует к повышенной чувствительности и бесконечному раздражению. Однако попробуйте уйти – и нестабильный человек впадет в неистовство и будет стараться удержать вас, одновременно атакуя и обесценивая. Тот факт, что вы находитесь на рабочем месте, не помешает этой личности ворваться в ваш кабинет и закатить сцену; не помешает звонить вам по десять раз в час, поцарапать дверцу вашей служебной машины, позвонить вашему начальнику, чтобы обозвать вас «шлюхой» или «свиньей». Любой, кто пережил такое, скажет вам, что это сюрреалистичная ситуация: человек вопит, орет и обзывается – но при этом не хочет, чтобы вы уходили.

Даже если вам удается прекратить отношения, нестабильные личности все равно хотят, чтобы вы хранили им верность. Они могут преследовать вас, читать вашу почту, угрожать вам, избивать вас, проникать в ваш дом, рыться в ваших вещах или скандалить с вашей новой любовью. Николь Браун Симпсон не один год сообщала о подобных инцидентах в полицию, но все ее жалобы оставались без движения до тех пор, пока она не была убита. Джей Симпсон, по словам Николь, просто не мог отпустить ее. Даже после развода он приезжал к ней, угрожал и избивал. Полицейские фотографии демонстрируют травмы на ее лице – проявления агрессивной стороны этой опасной эмоционально нестабильной личности.

Они могут изводить вас через родителей, друзей или социальные сети. Если они фотографировали вас или каким-то образом смогли достать ваши фотографии в обнаженном виде или в момент занятий чем-то таким, что вас компрометирует, эти изображения будут использованы против вас. Все, что вы можете (или даже не можете) вообразить, – будьте уверены, они это сделают. Одна женщина сообщила мне, что ее новые бойфренды находили на стекле своей машины записки от «бывшего», в которых он подробно расписывал, какая она «шлюха и потаскуха».

Женщины, связавшиеся с такими мужчинами, нередко думают: «он исправится», или «это было в последний раз», или «я смогу повлиять на него». Нет, они этого не смогут, и, вероятнее всего, эти личности не изменятся.

Одна моя знакомая, служащая полиции, рассказывала, что ей потребовалось три года, чтобы расстаться с любовником, который периодически поколачивал ее. Даже она, подготовленный профессионал правоохранительных органов, оказалась в эмоциональной ловушке. Ей было стыдно просить помощи. Она вкладывалась в человека, которого, как ей казалось, могла исправить. И не сумела этого сделать. Это может случиться с каждым, и, я повторяю, положение не выправляется, если только сама нестабильная личность не предпринимает героических усилий, чтобы измениться, а это случается редко.

Если у вас есть дети и вы встречаетесь с такого рода личностью, вы подвергаете риску психологической и, возможно, физической опасности не только себя, но и детей. Я утверждаю, опираясь на собственный опыт работы в правоохранительных органах, что сама природа эмоционально нестабильной личности увеличивает риск того, что дети пострадают физически или психологически, особенно если они неродные.

Ранее я упоминал о женщине, которая била свою дочь кухонной лопаткой. После избиений она говорила: «Видишь, до чего ты меня довела? А теперь иди сюда и обними меня». К сожалению, я не раз слышал о такого рода патологии. В ответ на мои книги и статьи выросшие дети таких матерей со всех концов света писали мне рассказы о том, как их родительницы использовали кухонную утварь, метлу или старый ремень, избивая их за малейшие проступки, а потом рассчитывали, что ребенок станет утешать свою мучительницу. Не нужно быть психологом, чтобы осознать, какой это наносит ущерб психике.

Если ребенок выражает обиду или расстроенные чувства, такой родитель может отмахнуться: «Ой, да прекрати, все не так плохо»

или «Крепись, ты это переживешь». Если ребенок просит объятий или внимания, этот поглощенный собой родитель может сказать: «Только если ты перестанешь так себя вести» или: «Ты что, не видишь? Я занят!» – оставляя в душе ребенка пустоту размером с Гранд-Каньон, которую он будет не в силах преодолеть всю жизнь. Вот так эмоциональная нестабильность родителя эхом отдается в следующих поколениях.

Дети таких личностей растут психологически ущербными. Мне больно даже писать о тех жизненных уроках, которые они усваивают: души́ свои эмоции, игнорируй свои потребности, жди, что тебе будет больно, никогда не говори «нет», не гони волну, ты не имеешь значения, но прежде всего – утешай меня.

Они учатся быть скрытными и прятать свои чувства.

Лезут на рожон, чтобы добиться реакции.

Постоянно лгут.

Экспериментируют с наркотиками или бездумно ищут кого-нибудь, кто обратит на них внимание.

Могут подвергать травле других детей, усваивая психологическую установку «бей первым, пока не ударили тебя», которую так хорошо впитали на примере нестабильного родителя.

Они постоянно настороже, точно часовые, поскольку их с младых ногтей приучили бояться и быть гипербдительными, никогда не зная, в каком настроении окажется родитель или как он отреагирует. Такому детству не позавидуешь.

Представьте себе, каково это – обнаружить, что детей в других семьях любят, в то время как тебя только терпят или мучают. Поэтому я не удивляюсь, когда такие выросшие дети эмоционально нестабильных личностей пишут мне, что разрываются между желанием, чтобы их родитель умер, и страхом, что он умрет, поскольку тогда им придется решать, надо ли ехать на похороны и притворяться, что им не все равно. Как недавно сказала мне одна женщина, «все, чего я хотела, – это быть любимой. Неужели это так

трудно? Вы не знаете, каково это, когда тебя не любит собственная мать. Я испытала облегчение, когда она умерла».

Если вы завели детей и ваш партнер именно такой, то на вас лежит обязанность постараться обеспечить им безопасность и возможность переводить дух. Увы, судя по моему опыту, большинство родителей избегают решительных действий, поскольку не хотят иметь дело с вулканическим темпераментом эмоционально нестабильного партнера. Это не просто медвежья, а прямо-таки мамонтовая услуга невинному, беззащитному ребенку.

Если прекратить отношения и получить опеку над ребенком невозможно, то следует сделать все возможное для установления границ, защиты ребенка и обеспечения возможностей смягчения ситуации. Например, поддерживать все, что ребенок любит делать – школьные занятия, хобби, спортивные секции, чтение, музыку, изобразительное искусство, – чтобы ребенок проводил как можно больше времени как можно дальше от токсичного родителя.

Но я должен сказать честно – наверное, честнее, чем скажет вам психотерапевт: долгосрочные перспективы неутешительны.

Поэтому, чтобы защитить своего ребенка, просто бегите. Ради него и ради себя.

Встречи с эмоционально нестабильной личностью

У этих личностей часто есть маска, позволяющая им функционировать в обществе; часто, но не всегда. Характеризуя их, люди используют множество эвфемизмов: «моя соседка очень впечатлительна», «мой сосед по офисной кабинке – просто бешеный», «ее величество изволят припадок закатывать», «он довольно вспыльчивый», «театральщина через край плещет». Я считаю, нам не следует подслащивать пилюлю, которая может навредить нам. Своим поведением эти индивидуумы подтверждают, что они эмоционально нестабильны и токсичны. Они заставляют других реагировать негативно и создают ненужный межличностный конфликт.

Красноречивый знак – люди, которые находятся в бизнесе, готовы пойти почти на все, только чтобы ограничить общение с такими «нестабильными». Дурная слава – она по дорожке бежит. Они спрашивают себя: «Будет ли такой-то в коллективе присутствовать на данном мероприятии? Если да, то меня там не будет точно». Они стараются не звонить, не разговаривать, не общаться, не работать и даже не сидеть рядом с таким токсичным субъектом и будут всячески отстранять его от совещаний, мероприятий и информационных рассылок.

В фильме «Дьявол носит Prada» одна служащая так описывает Миранду Пристли – наводящую на всех страх редактора модного журнала, которую с леденящей точностью сыграла Мерил Стрип: «Миранда Пристли невозможна. Всегда была и всегда будет. Твоя работа – не угодить ей, а пережить ее». Это идеальное описание жизни с нестабильным начальником, тренером, менеджером или лидером. Можете, вкалывая, хоть пальцы до костей стереть – этого

не оценят. Никто не хочет быть тем, кто приносит дурные новости или говорит этому человеку, что чего-то сделать нельзя.

Иногда эти личности умеют добиваться поставленных целей, и, на взгляд стороннего наблюдателя – например, начальства, командующего или избирателей, – картинка вырисовывается красивая. Но поговорите с теми, кто работает на них или с ними. Вам расскажут, как людей «ели поедом», как говорили жестокие вещи, как намеренно сеяли вражду и отчуждение в рядах сотрудников. Да, работа спорится, но какой ценой? Потери, выраженные в кадровой текучке, больничных листах, заболеваниях, страховых выплатах и судебных исках, весьма существенны.

Если вы почитаете газеты или биографии, то увидите рассказы о многих людях, обладающих выраженными характеристиками эмоционально нестабильной личности. Хотя легко судить людей, исходя из того, что говорится в СМИ об их поведении, нужно этого избегать.

Во-первых, мы не знаем полной истории поведения этого человека, равно как и всех подробностей его ситуации. Например, Эми Уайнхаус, певица и композитор, которая трагически погибла в результате алкогольного отравления в 2011 г., похоже, обладала рядом характеристик эмоционально нестабильной личности. Может быть, она действительно была ею; может быть, нет; большинству из нас никогда не узнать всех подробностей. Поэтому, хотя мы можем читать или видеть признаки, которые заставляют нас задуматься или насторожиться, как правило, нам не хватает информации, чтобы четко понять, действительно ли данный человек – опасная личность.

Во-вторых, методология, которую мы обсуждаем в этой книге, основана на ваших непосредственных наблюдениях, а не на том, что вы можете прочесть в газетных статьях. Так что хотя порой новости газет и телевидения настораживают нас, нужно быть осторожными в своих оценках. Личностное неблагополучие – в политике ли, в сфере развлечений или просто в соседнем доме, – безусловно, привлекает наше внимание, но мы не можем знать наверняка,

действительно ли речь идет об эмоционально нестабильной личности, пока не столкнемся с этой личностью напрямую.

Как и в случае с большинством опасных личностей, описанных в этой книге, общество практически не замечает эмоционально нестабильную личность, если только она не совершит из ряда вон выходящий, гротескный или преступный поступок. Такие типы причиняют большую часть вреда в приватной обстановке, один на один, за закрытыми дверями. Даже если эти двери расположены по адресу «1600, Пенсильвания-авеню», более известному как Белый дом. Большинству людей неведомо, что Мэри Линкольн, жена президента Авраама Линкольна, сильно осложняла отношения с супругом, работу правительства и атмосферу в Белом доме своей выдающейся эмоциональной нестабильностью.

Есть, конечно, такие люди, к которым всегда приковано внимание СМИ, потому что они задействованы в индустрии развлечений; но по большей части нам приходится терпеть общение с эмоционально нестабильной личностью наедине. От тех, кто был вовлечен в отношения с такими, я чаще всего слышу такую фразу: «Я страдал в одиночку».

Тем не менее, когда я вижу, слышу или встречаю человека, который то и дело нарушает социальные границы, «взрывного» или «темпераментного», который заставляет меня или кого-то другого чувствовать себя никчемным или проблемным, кто любит ссориться и скандалить… Тогда мой «радар безопасности» включается. Я начинаю искать другие признаки, указывающие, что этот индивидуум может быть эмоционально нестабильной личностью, чтобы принять меры для защиты самого себя и тех, кого я люблю.

Так следует поступать и вам.

Ваш контрольный список по опасным личностям

Предупреждающие знаки эмоционально нестабильной личности

Как уже было сказано во вступлении, за годы своей карьеры я разработал различные контрольные списки, основанные на поведении, которые помогали мне оценивать индивидуумов, проверяя, не являются ли они опасными личностями. Этот конкретный контрольный список поможет вам определить, обладает ли человек чертами эмоционально нестабильной личности и в какую часть ее спектра он попадает (раздражающий и мелодраматичный; язвительный и подверженный резким сменам настроения; угрожающий и опасный). Это поможет вам принять более точное решение насчет того, как вести себя с этим человеком. Определить его токсичность и оценить, может ли он представлять угрозу для вас или других людей.

Этот контрольный список, так же как и другие подобные списки из этой книги, был разработан для применения в повседневной жизни людьми, которые, подобно вам и мне, не являются подготовленными профессионалами-медиками или исследователями. Это не медицинский диагностический инструмент. Его задача – просвещать, информировать или обосновывать то, что вы видели или переживали сами.

Внимательно прочтите каждое утверждение в этом списке и отметьте те, которые применимы к данной личности. Будьте честны: думайте о словах и делах этого человека, которым сами были свидетелем, или о том, что говорили вам о нем другие. Разумеется, лучшие доказательства – то, что вы видели своими глазами, и ваши чувства, вызванные присутствием этого человека или взаимодействием с ним.

Отмечайте только те утверждения, которые применимы к этому человеку. Не додумывайте и не включайте в оценку ничего сверх точно указанных критериев. Если сомневаетесь, то пропускайте

данный пункт. Может показаться, что некоторые утверждения повторяются или накладываются друг на друга; это сделано намеренно, чтобы охватить нюансы поведения, опираясь на то, как люди обычно описывают этих личностей и какие испытывают к ним чувства.

Очень важно проработать весь список целиком, так, как он задуман, чтобы повысить надежность оценки. Каждый полный список охватывает очень тонкие, но существенные моменты, о которых вы, возможно, никогда не задумывались. Пожалуйста, прочтите все утверждения до единого, даже если вам в какой-то момент покажется, что уже прочитанных достаточно для оценки или что первые несколько пунктов никак не применимы к конкретному человеку.

Гендерные местоимения использованы в этих утверждениях взаимозаменяемо. Любое утверждение может быть применимо к любому полу.

Мы подведем итоги, когда вы закончите работу со списком, а пока – приступайте и отметьте каждый из следующих ниже пунктов, который применим к оцениваемому человеку.

▢ 1. Рядом с этим человеком вам постоянно приходится обороняться.

▢ 2. Демонстрации неистового гнева и вспышки темперамента не пропорциональны обстоятельствам или событиям.

▢ 3. С момента знакомства или вступления в отношения с этим человеком вы стали менее счастливым, менее уверенным или, конкретно, менее уверенным в себе.

▢ 4. Отношения с этим человеком – аттракцион взлетов и падений.

▢ 5. Этот человек не способен оценивать последствия своих заявлений или поступков и их вероятное воздействие на других людей, включая его родственников или общество.

▢ 6. Временами ведет себя неприемлемо или возмутительно.

▢ 7. Регулярно теряет голову под воздействием стресса.

▢ 8. Размолвки, которым следовало бы длиться пару минут, могут продолжаться часами или днями без всяких попыток с ее стороны снизить остроту конфликта или покончить с ним.

▢ 9. Регулярно играет роль жертвы или «принцессы».

▢ 10. Ненавидит быть в одиночестве и постоянно ищет общества.

▢ 11. Ему случалось угрожать самоубийством.

▢ 12. Часто демонстрирует или выражает чувства паники, тревожности, раздражительности, печали или гнева.

▢ 13. Часто переживает ощущение пустоты или говорит о нем: очень быстро начинает испытывать скуку, нуждается в постоянном возбуждении.

▢ 14. Не раз обрушивал неистовый гнев на членов семьи.

▢ 15. Регулярно повторяются скандалы, ссоры или физическая конфронтация с другими людьми.

▢ 16. Кажется, что постоянные перебранки – часть его образа жизни.

▢ 17. Такое ощущение, что рядом с этим человеком невозможно расслабиться, успокоиться или «отпустить контроль».

▢ 18. Этот человек неоднократно утверждал, что некое лицо или группа лиц затаили на него зло и составляют заговор против него.

▢ 19. Коллеги, говоря о нем, употребляют выражения типа: «проблемный», «с ним трудно работать», «раздражает» или «невыносимый».

▢ 20. Рядом с ним вы чувствуете себя эмоционально и даже физически опустошенным.

▢ 21. Проведя с ним несколько часов, вы чувствуете, что ваш мир перевернут вверх дном. Возможно, задаетесь вопросом: «Что это только что было?!»

▢ 22. Самым близким людям (например, вам, родственникам, детям, супруге) постоянно приходится «проверять» – каково текущее «настроение» этого человека.

▢ 23. Лихорадочно старается избежать реальной или воображаемой угрозы быть брошенной любимым или друзьями.

▢ 24. Временами поведение этого человека кажется театральным или слишком мелодраматичным для данных обстоятельств.

▢ 25. Ссоры с этим человеком проходят ожесточенно и некрасиво – полны оскорблений и бранных слов.

▢ 26. Предъявляет к другим избыточные требования, касающиеся помощи, времени, внимания или денег.

▢ 27. Швыряет, рвет или ломает предметы в приступе гнева или разочарования.

▢ 28. Угрожает самоубийством, чтобы не оказаться брошенным.

▢ 29. Вместо того чтобы стараться загладить вину или положить конец размолвке, предпочитает погрязнуть в конфликте и продлить язвительный диалог.

▢ 30. Другие называют его «непредсказуемым», «ненадежным» или «неуравновешенным».

▢ 31. Часто слишком быстро и слишком сильно привязывается к новым людям.

▢ 32. Любит делать новые татуировки, чтобы «что-то чувствовать».

▢ 33. Известно, что этот человек подолгу таит или выискивает обиды.

▢ 34. Способен, не задумываясь, оболгать или критиковать, унижая и заставляя стыдиться других людей.

▢ 35. Утверждает, что простил, но никогда этого не делает: специально запоминает чужие промахи или несправедливости, чтобы поминать их в грядущих ссорах.

▢ 36. Склонен легко взрываться, его порог фрустрации очень низок.

▢ 37. Кажется неспособным к последовательному сочувствию, заботе или любви.

▢ 38. Разговор с этим человеком люди часто начинают со слов: «Ты только не расстраивайся, но...»

▢ 39. Есть признаки, указывающие, что в отношениях с этим человеком покоя ждать не приходится.

▢ 40. Супружеская жизнь горька и полна язвительных нападок.

▢ 41. Кажется, что его всегда тянет не к тем людям (преступникам, наркоманам, искателям удовольствий или безответственным индивидуумам).

▢ 42. Кажется, его ничуть не волнует то, что других оскорбляет его поведение.

▢ 43. Недоволен собой, хочет быть кем-то другим.

▢ 44. Принимает участие в рискованных затеях или поиске удовольствий, которые являются противозаконными или подвергают риску других.

▢ 45. Очень чувствителен к тому, что говорят и думают о нем другие, – склонен воспринимать критику в штыки.

▢ 46. Изменения в планах очень расстраивают этого человека и провоцируют тревожность или раздражительность.

▢ 47. Периодически наносит себе травмы – порезы, царапины, укусы, колотые ранения острыми предметами, ожоги – или выдергивает собственные волосы.

▢ 48. Расстраивается и раздражается, если его игнорируют или обращаются с ним без пиетета.

▢ 49. Ведет себя так, словно жаждет быть в центре внимания, – не хочет оставаться в тени.

▢ 50. Без колебаний лжет или фабрикует слухи, если это ему выгодно.

▢ 51. Вы не раз чувствовали нежелание говорить или действовать, опасаясь возможной реакции этого человека на вас или того, что он причинит вред самому себе.

▢ 52. Напрашивается на сочувствие, чтобы добиться внимания (например, симулирует болезнь или недомогание).

▢ 53. Его страдания, болезни или травмы всегда серьезнее, чем у всех остальных.

▢ 54. Предъявляет невыполнимые требования, претендуя на время или внимание других.

▢ 55. Использует заботу о других как инструмент привлечения внимания и преданности.

▢ 56. Усыновляет детей с единственной целью гарантировать, что о нем «позаботятся в старости».

▢ 57. Не понимает альтруистической любви и не способен на нее.

▢ 58. С этим человеком вы чувствуете себя как в ловушке.

▢ 59. Кажется, что его эмоции всегда чрезмерны.

▢ 60. Известен своими нестабильными и напряженными межличностными отношениями.

▢ 61. Неоднократно жаловался, что чувствует себя неполноценным.

▢ 62. Все, что этот человек делает для других, имеет свою цену или условия.

▢ 63. Долго или периодически пребывает в депрессии или тревожности.

▢ 64. Способен быстро переметнуться на другую сторону, озадачивая и расстраивая друзей или близких.

▢ 65. Кажется очень закомплексованным и активно стремится к сверхкомпенсации.

▢ 66. Признавался в том, что экспериментально или продолжительно употреблял «всевозможные наркотики» – имея в виду как количество, так и разнообразие.

▢ 67. Говорит о том, что не может держать под контролем свои эмоции, но не может объяснить почему.

▢ 68. Угрожал причинить себе вред или совершить самоубийство, пытаясь манипулировать другими людьми.

▢ 69. Общение с этим человеком снижает вашу самооценку.

▢ 70. Боится, что кто-то подберется к нему слишком близко, или держит дистанцию с другими людьми.

▢ 71. Жалуется на хроническую непонятную болезнь или состояние, которое влияет на его настроение или уровень энергии.

▢ 72. Его отношения страстны, но недолговечны.

▢ 73. Его «образ Я» явно нестабилен (ему не нравится, кто он, как выглядит или направление собственной жизни).

▢ 74. Имеет всепоглощающую потребность быть единственным объектом любви, обожания и заботы.

▢ 75. Утверждает, что страдает мигренью, язвой, колитом, синдромом раздраженного кишечника или частыми головными болями.

▢ 76. Выросшие дети отказываются иметь что-либо общее с этим человеком.

▢ 77. Очень изобретателен в обвинении других, когда что-то идет не так.

▢ 78. На любую критику отвечает контркритикой, даже если его выпады нелогичны или ложны.

▢ 79. Этот человек постоянно борется за власть с вами или другими.

▢ 80. Упрямец и спорщик – всегда стремится оставить последнее слово за собой.

▢ 81. Часто демонстрирует неумение планировать (например, купить продукты, воду или даже заработать деньги, чтобы позаботиться о детях), словно о важном вспоминает в последнюю очередь.

▢ 82. Мечется между крайностями: то идеализирует (любит), то обесценивает (ненавидит) других.

▢ 83. Кажется, живет одним моментом, мало планирует будущее (с точки зрения финансов или работы).

▢ 84. Кажется неспособным вынести урок из прежних отношений или жизненных переживаний.

▢ 85. Желает отношений с «совершенством», которое будет сверхзаботливым, сверхщедрым, вездесущим и в ее полном распоряжении, т. е. с идеальным человеком, которого не существует.

▢ 86. Не получив удовлетворения, испытывает жестокое разочарование и обесценивает других.

▢ 87. Импульсивен в одной или нескольких областях, таких как беспорядочный секс, безудержные траты, злоупотребление опьяняющими веществами, безответственное вождение, обжорство, азартные игры, запойное пьянство и рискованные поступки.

▢ 88. Даже после недолгой встречи с этим человеком вы (или другие) ощущаете тревожность, обеспокоенность, гнев или ярость.

▢ 89. Постоянно выискивает отговорки или интриги организаций, которые якобы стремятся не дать ему продвинуться вперед или обрести признание.

▢ 90. Намеренно ищет отношений с человеком, состоящим в браке или других отношениях.

▢ 91. Люди, побывавшие даже на непродолжительном свидании с этим человеком, жалуются на ощущение странности или неправильности.

▢ 92. «Псих» или «безумец» – слова, которые вы или другие используете для описания этого человека.

▢ 93. Кажется капризным или вспыльчивым без причины.

▢ 94. Показательно ополчается против близких без всякой разумной причины.

▢ 95. На психотерапии ополчается против терапевта, хотя прежде сам его расхваливал.

▢ 96. Любит «стремительную», ничем не обремененную жизнь или ведет себя безответственно.

▢ 97. Не способен исполнять обязательства, например закупить топливо для системы отопления, оплатить счета или налоги, несмотря на то что у него есть деньги.

▢ 98. Похоже, собственные дети не радуют его, а обременяют.

▢ 99. Использует унижение как метод наказания.

▢ 100. Пренебрегает детьми ради общения с приятелями, загулов или пьянства.

▢ 101. Привлекает слишком многих мужчин – и часто не лучшего сорта.

▢ 102. Ее дети жалуются, что дома их игнорируют, высмеивают или даже бьют.

▢ 103. Кажется эмоционально отстраненным, даже когда стремится к близости.

▢ 104. Неоднократно обвиняла вас в том, что вы – причина ее проблем или несчастья.

▢ 105. Чувствует себя защищенной и счастливой в окружении поклонников или в компании – не любит быть одна.

▢ 106. В его жизни постоянно присутствует напряжение, почти все воспринимается негативно.

▢ 107. Чувствителен и реагирует темпераментно.

▢ 108. Требует, чтобы вы играли на ее стороне против кого-то другого.

▢ 109. Кажется невосприимчивым к добрым иди великодушным поступкам других, даже тех, кто искренне неравнодушен или старается помочь.

▢ 110. Гипербдительно ищет признаки пренебрежения ею или того, что ее хотят бросить.

▢ 111. В разные моменты в прошлом жаловался на тревожность или депрессию.

▢ 112. Неоднократно преследовал или неоднократно домогался людей в прошлом.

▢ 113. Не дает позволить корочкам на коже самостоятельно зажить и отвалиться (теребит их даже в общественных местах); под действием стресса протыкает кожу острыми предметами.

▢ 114. Кажется неспособной сдерживать вспышки гнева или враждебности.

▢ 115. Имеет диагноз анорексии или невротической булимии.

▢ 116. Для описания этого человека используют два или несколько неклинических терминов из числа следующих: «ужасный», «стервозная», «псих», «невыносимая», «чокнутый», «сумасшедшая» или «ненормальный».

▢ 117. Вступила в секту или утверждает, что у нее есть гуру, «мастер», указаниям которого следует без вопросов.

▢ 118. Вам кажется, что вокруг этого человека приходится ходить на цыпочках.

▢ 119. Известно, что этот человек страдает от расстройства личности из числа следующих (список неполный): истероидное расстройство личности, пограничное расстройство личности или параноидное расстройство личности.

▢ 120. В гневе не раз допускал рукоприкладство в отношении супруги или любовницы.

▢ 121. Имеет диагноз биполярного расстройства, маниакально-депрессивного расстройства или подвержен резким сменам настроения.

▢ 122. Говорит о своем желании физически отомстить кому-то или уже сделала это (спустила шины автомобиля, поцарапала дверцу ключом, посылала ненавистнические письма и т. д.).

▢ 123. Вкладывал большие усилия или деньги и преодолевал большие расстояния, чтобы следить, наблюдать или домогаться другого человека.

▢ 124. На работе демонстрировал сильный гнев на коллег.

▢ 125. Совершал акты вандализма или уничтожал собственность бывшего коллеги, друга, соседа по квартире, любовницы или члена семьи.

Подсчет результатов

☑ Сосчитайте, сколько утверждений применимы к этому человеку, основываясь на критериях, обсуждаемых в начале этого контрольного списка.

☑ Если обнаружите, что у него присутствуют от 15 до 35 таких черт, то это личность, которая время от времени берет эмоциональную «дань» с других и с которой может быть трудно жить или работать.

☑ Если результат составляет от 36 до 65, это указывает, что данный человек обладает всеми чертами эмоционально нестабильной личности и ведет себя соответствующе. Этот человек нуждается в помощи и будет сеять хаос в жизни любого, кто будет близок ему.

☑ Если результат выше 65, то у этого человека преобладают главные черты эмоционально нестабильной личности и он представляет эмоциональную, психологическую, финансовую или физическую опасность для вас или других.

Немедленные действия

Если вы связаны с эмоционально нестабильной личностью, то должны понимать, что ей нужна помощь профессионалов, которые знают, как справиться с этой сложной и конфликтной личностью. Процесс может быть длительным, но таким людям может помочь очень интенсивная терапия – если они готовы принять помощь и приложить со своей стороны большие усилия.

Вы можете пытаться идти им навстречу, но имейте в виду, что на ваши усилия могут ответить атакой. Если общение с человеком такого типа заставляет вас становиться раздражительным, расстраиваться, гневаться или впадать в депрессию или если он виктимизирует вас своим поведением, возможно, вам тоже понадобится профессиональная помощь. Эти люди способны быть настолько токсичными, что могут травмировать других и не переходя к физическому насилию.

Установите строгие границы дозволенного по отношению к себе. Хотя поначалу это может вызвать сопротивление, благодаря такой тактике можно добиться некоторой стабильности, пусть и не навсегда. Если такой человек упорно нарушает границы или продолжает травмировать вас, то вы получаете подтверждение наличия у него серьезных проблем и вам, возможно, необходимо дистанцироваться. Никто не ждет, что вы позволите скверно обращаться с собой или виктимизировать себя, даже если речь идет об эмоционально нестабильной личности. Но при всем при том, решившись продолжать общение с этим человеком, не удивляйтесь, если такое поведение продолжится, создавая в вашей жизни очаг напряженности и хаоса.

Если означенный человек раздумывает причинить себе вред, или говорит об этом, или угрожает этим вам, звоните в 911 без колебаний, поскольку с этими проблемами лучше всего справляются профессионалы. Если у вас есть дети, помните, что они беззащитны

против этой личности и здесь нуждаются в вашей помощи. Примите меры для защиты себя и своих близких. На вас лежит моральное обязательство избавить детей от ярости этих личностей. Дополнительные стратегии см. в главе 6 «Самозащита от опасных личностей».

3. «Никому не доверяй – и никогда не пострадаешь»

Параноидная личность

В фильме 1999 г. «Красота по-американски» актер Крис Купер блестяще играет роль затворника-полковника Фрэнка Фиттса, морского пехотинца США в отставке. Уже по одним невербальным показателям мы можем определить, что в этом семействе что-то не так. Жена Фиттса напоминает чуть ли не робота – боится подать голос. Когда раздается трель дверного звонка, все застывают. Фиттс реагирует как обычно: вместо того чтобы подойти к двери, расспрашивает жену и сына, кто пришел.

Фиттс боится незнакомцев и любознательных соседей, запирает на замок все, что можно запереть. С его точки зрения, мир катится в тартарары и он один из немногих, кто это понимает. К счастью, ему доподлинно известно, что со всем этим делать. Он резко критикует геев, иностранцев, чернокожих; даже собственного неидеального сына. Он не доверяет своим близким, постоянно сомневаясь в их верности. В доме Фиттса не живут ни смех, ни любовь. Прошли годы с тех пор, как у него в последний раз бывали друзья. Все должно быть так, как хочет он. Все домашние двигаются медленно, размеренно, избегая всего, что может возбудить его подозрения или вызвать его ярость.

Негибкий, раздражительный, вечно морализирующий, Фиттс делает несчастной жизнь всех, кто вступает с ним в контакт, особенно своей семьи. Он – параноидная личность.

Скажете, в реальности таких нет? И будете не правы. Есть миллионы людей, похожих на него в той или иной степени. Один из них был моим соседом.

Мистер П., мой сосед по пригороду Майами, в котором я вырос, редко выходил из дома. А если и выходил, то лишь для того, чтобы наорать на детей, игравших рядом с его участком. Он был пенсионером и проводил свои дни, сидя у окна и следя за каждым, кто проходил мимо. У его жены не было подруг, и она тоже была

домоседкой. Как-то раз мы с ней поздоровались, и он накричал на нее за то, что она помахала нам рукой в ответ. Он отравил нескольких домашних животных, которые имели несчастье забрести к нему во двор, и хвастался этим перед нами – в знак предостережения.

Я никогда не видел, чтобы мистер П. смеялся или улыбался, – в нем не чувствовалось радости. Однажды, когда к нашему дому подошел коммивояжер с двумя портфелями, полными образцов ткани для занавесок, мистер П. вызвал полицию. Не знаю, что уж он там подумал, но моей матери пришлось отпрашиваться с работы, чтобы разобраться с этим затруднением – равно как и со многими другими в последующие годы.

Дети нашего поселка просто считали его чудаком. Нам казалось странным то, что он не разрешал жене разговаривать с мамашами-соседками. Кто-то назвал бы его эксцентричным типом. Чего общество не говорит нам, так это что подобный человек – параноидная личность. Если бы мы это знали, то могли бы обеспечить ему ту «воздушную прослойку», которой он так жаждал, и избежать неоднократного унижения, которое терпели мои родители, когда пытались подружиться с ним, а он только рявкал в ответ.

Параноидные личности снедаемы иррациональным недоверием и страхом. Их подозрительность не знает границ. Их негибкое мышление неуязвимо для логических доводов и делает их субъективными, предвзятыми и напряженными. Они видят во всем только темную сторону. Сделайте для них что-то приятное – и они заподозрят скрытые мотивы. Для них альтруисты – это скользкие типы с тайными замыслами.

У всех есть внутренняя система предупреждения, которая заставляет нас собраться в минуту опасности. Но у параноидных личностей эта система словно застряла в режиме перегрузки, трубя тревогу по поводу меня, вас, соседей, коллег, этнических групп, иностранцев, правительства, и прочая, и прочая. Их искаженный

взгляд повелевает жизнью этих людей и может подмять под себя всех, кто с ними связан.

Читая лекции, я часто прошу поднять руки тех слушателей, которые знакомы с подобными людьми. Поначалу поднимается лишь пара-тройка рук. Тогда я начинаю перечислять ключевые черты этой личности:

- легко оскорбляется;
- вечно спорит;
- ревнивый;
- завистливый;
- способен затаить зло;
- сомневается в мотивах;
- оспаривает правила;
- испытывает неприязнь, страшится или ненавидит тех, кто от него отличается...

И тут я вижу, как многих настигает озарение, в воздух взлетает все больше рук. Иногда люди хмыкают или закатывают глаза, узнавая в этом портрете коллегу по работе, которого научились избегать. Или зажмуриваются, всем видом показывая, что им сильно досталось от таких личностей.

Не перечесть, сколько раз за время моей службы в правоохранительных органах мы сталкивались с ущербом, причиненным этими индивидуумами. Однако даже нам не всегда удавалось должным образом описать или понять их. И такого рода неудача может иметь смертельные последствия.

Джерри Кейн и его сын Джозеф из Литтл-Рок, штат Арканзас, были параноидными личностями, питавшими глубокое недоверие к правительственным чиновникам и полиции, и полагали, что законы к ним неприменимы. Поэтому, когда офицер Билл Эванс и сержант Брэндон Подерт остановили их на дороге за мелкое нарушение правил дорожного движения, никто не стал вести с ними переговоры. Кейны открыли огонь из автоматического оружия, убив

обоих полицейских. Это событие было заснято полицейской дорожной камерой, и его до сих пор можно найти на YouTube.

Если бы полицейские знали, что имеют дело не просто с чудаками или эксцентриками, а с параноидными личностями, решительно настроенными против правительства и правоохранительных органов, вероятно, они сегодня были бы живы.

Оглянитесь по сторонам – и увидите этих личностей:

• Водитель, который думает, что вы нарочно его подрезали, поэтому садится вам на хвост, сигналя клаксоном, мигая фарами, демонстрируя грубые жесты и сыпля ругательствами. Он может даже проследить за вами до самого вашего дома.

• Мужчина, который думает, что все волочатся за его женой или подругой, поэтому на вечеринках сует нос в каждый ее разговор, особенно с мужчинами, и заботится о том, чтобы никто не задерживался рядом с ней слишком долго.

• «Адский» ухажер, который считает вас просто аудиторией для своего театра одного актера, спорит со всем, что вы говорите, или обесценивает ваши идеи. Вы обнаружите, что друзей у него нет, и это ничуть не удивительно.

• Родственница, которая постоянно пытается убедить вас в действенности какого-нибудь псевдонаучного средства или нашла очередного гуру, видящего мир точно так же, как она сама.

• Сотрудник, который часто жалуется начальству на коллег, а потом задается вопросом, почему другие получают повышения и премии, а он нет.

• Кляузник, который чуть ли не еженедельно заявляется в правительственные организации, чтобы разглагольствовать о тех или иных проблемах или угрожать судебными процессами.

• Анонимный автор, обвиняющий вас в том, что у вас есть некий тайный план, и знающий, «что вы на самом деле имели в виду».

• Нелюдимый сосед, который рвется рассказать вам о новом мировом порядке, заговорах или тайных организациях, которые контролируют федеральное правительство.

• Бывший служащий или бывший любовник, который заявляется в офис или к вам домой вооруженным, разгневанный тем, как с ним обошлись.

• «Блестящий ученый», которого никто не слушает. Поэтому он уезжает в вонючую хибару в Монтане, откуда «предостерегает» нас против угроз, которые несут технологии, рассылая по почте самодельные взрывные устройства. (Тед Качинский, доктор наук. Его 16 посылок убили троих и ранили 23 человека.)

Это не просто чудаковатые типы. Они движимы иррациональным страхом и недоверием. Они «тонкокожи» и очень реактивны. И когда им возражают, когда отвергают или стыдят их, они могут взрываться и способны быть крайне опасными.

Параноидная личность, усугубленная нарциссизмом, – двигатель насилия на любом уровне: от обычных уголовников до лидеров сект и диктаторов, которые живут по собственным правилам, поливают грязью других и уничтожают все, что им мешает. Достаточно одного непредсказуемого провоцирующего события – и мы получаем какого-нибудь Кристофера Дорнера, бывшего офицера полиции Лос-Анджелеса, который постоянно чувствовал себя обиженным. Не способный утихомирить свои страхи, в 2013 г. начал охоту на прежних работодателей, убив двоих человек и вынудив полицейских начать облаву, которая завершилась перестрелкой.

Несмотря на опасность, которую представляют эти люди, их тип личности изучают меньше всех и хуже всего понимают. Их трудно лечить, отчасти потому, что они не считают, что с ними что-то не так, и подвергают сомнению намерения любого человека, который пытается помочь. Слишком часто они сдаются на милость своей патологии.

Особенности параноидальной личности

Каждый спецагент ФБР, которого назначают разбирать жалобы населения, как назначали меня, скажет вам, что в приемных и на телефонных линиях Бюро нет недостатка в таких личностях. Они приходят или звонят, жалуясь на угрозы, врагов, заговоры, интриги или отказы правительства реагировать на их запросы.

Помню, как приходили с ними супруги. Одни молча сидели рядом, с лицами, отражавшими все «прелести» жизни с такими личностями, пока те выступали со своими обличительными речами. Другие хотели, чтобы мы вмешались, потому что их партнер (как правило, муж) тратил целое состояние на оружие, защищенные укрытия, двухлетние запасы еды и водоочистные системы. Бюро жалоб ФБР было для них последним прибежищем после того, как родственники опустили руки, – и, разумеется, денег на услуги психолога у них не было.

Поскольку во время учебы меня не просветили насчет этой патологии, я тратил драгоценные часы на логические доводы, пытаясь убедить этих людей, что они ошибаются, – часы, которые мог бы посвятить расследованию преступлений. Со временем я научился просто слушать, не пытаясь ни уточнить вопрос, ни представить доказательства противного. Единственное, чего хочет параноидная личность, – это подтверждения своих убеждений, а для этого требуется одно – уступчивая аудитория.

Кино и телевидение часто изображают параноидную личность как безумца с широко распахнутыми глазами, похожего на Джека Торренса, персонажа, которого сыграл Джек Николсон в психологическом триллере 1980 г. «Сияние». Но это Голливуд. Реальность – дело иное, в ней намного больше нюансов.

Некоторые параноидные личности тихи и сдержанны, почти стеснительны, однако смотрят на мир с неослабевающей подозрительностью. Другие мелодраматичны, громогласны, даже

воинственны. Они часто намеренно поднимают градус разговоров, потому что обожают спорить. Подобные личности могут приходить на демонстрации и ставят перед собой задачу не просто вступать в конфликты, но и обострять их, даже применять физическую силу, толкая других, блокируя машины, нанося ущерб зданиям. Они очень близки к границе нестабильности: все, что им требуется, – это триггер.

Одни из них не отличаются умом, у других – высокий IQ, и за ними числятся определенные достижения.

Тед Качинский обладал очень высоким интеллектом и чрезвычайно умело мастерил взрывные устройства, скрывая их происхождение.

Говарду Хьюгсу было не занимать ума и богатства, но он был параноидным типом. Последние 10 лет своей жизни он затворился в номере отеля, не позволяя никому видеть себя. Хьюгс умер, изолированный от мира, в гостиничном номере Лас-Вегаса в 1976 г.

Джимми Дайкс был награжден медалями за службу в ВМС США, но впоследствии неоднократно пугал соседей в Мидленд-Сити, штат Алабама, своими «эксцентричными» и зловещими поступками. Например, грозил расстреливать тех, кто забредет на его участок, совершал полуночные вооруженные обходы. Соседи, пусть и без особой охоты, мирились с этой параноидной личностью, но «худой мир» взорвался 29 января 2013 г. В этот день Дайкс, который должен был предстать перед судом по обвинению в очередном запугивании соседей, незадолго до назначенного слушания вошел в школьный автобус, убил водителя и взял в заложники пятилетнего ребенка. Мальчик пробыл пленником в подземном бункере шестеро суток, прежде чем ударной группе ФБР удалось освободить его, убив при штурме Дайкса.

Что двигало поступками Качинского и Дайкса? Ответ прост: иррациональный страх – сущность параноидной личности.

Дома или на работе, у этой личности всегда найдется повод для подозрений – например, сосед, соседские дети, летающие над

головой самолеты или электрические кабели, которые проложены слишком близко к его дому. Пространство, изоляция и дистанция нужны им, чтобы умерить свои страхи. Увы, ничто не помогает, потому что паранойя рождается у них внутри.

Некоторые люди изолируют себя в учебном заведении, на работе, в городе или даже внутри семьи – становятся одиночками. Некоторые заходят на шаг дальше и уезжают в глушь (пустынный юго-запад США, Айдахо, Монтана и Аляска – любимые варианты), чтобы как можно меньше встречаться с другими людьми или «подготовиться» к какому-то апокалиптическому событию. Они могут находить себе прибежище в организациях, разделяющих их убеждения, вступать в группы или секты, где им не приходится убеждать других в истинности своих страхов или эксцентричных взглядов.

А есть и настоящие эксцентрики. Они могут необычно одеваться (часто в военный камуфляж), носить при себе большой нож, устрашающую или оскорбительную одежду и символику – например, нацистскую свастику. Естественно, окружающие замечают эти странности и говорят о них – а это, конечно же, подогревает их параноидальную уверенность в том, что они являются постоянным предметом обсуждения.

Некоторых паранойя толкает в лагерь ненавистников. Они слушают радикальные радиопрограммы, посещают митинги, носят эмблемы, знаки, одежду и татуировки с ненавистнической символикой. Это опасные люди, которые ищут единомышленников – сторонников «истинной веры», как предупреждал нас Эрик Хоффер в своей исторической книге о массовых движениях и тоталитарных режимах. Они вступают в организации ку-клукс-клана, скинхедов, «Арийских наций» и любые другие экстремистские группировки, ненавидящие других людей и стремящиеся покончить с ними, поскольку страстная ненависть и страх придают цель и смысл жизни, которой они не удовлетворены.

Еще они могут объединиться с другой сходно мыслящей параноидной личностью и причинять вред совместными усилиями. Так было с бомбистами Бостонского марафона 2013 г. братьями Царнаевыми. Тимоти Маквей объединился с Терри Николсом, таким же параноиком-единомышленником, и они взорвали федеральное здание в Оклахоме.

Когда не удается найти единомышленников, они действуют в одиночку, как Андерс Брейвик, правый экстремист, который страшился притока меньшинств в Норвегию, решил противодействовать этому и в 2011 г. погубил 77 молодых душ.

Спектр параноидной личности, как видите, широк и простирается от «раздражающей и неприятной» до «крайне взрывчатой и опасной», но в той или иной степени у всех этих людей присутствуют сходные определяющие характеристики.

Сверхподозрительный, пугливый, скрытный

Иррациональная подозрительность побуждает этих личностей постоянно следить за словами и поступками других, выискивая злые или вредоносные намерения. Даже нечаянные мелкие «прегрешения» других могут рассматриваться как подозрительные. Параноики обычно скрытны и мало говорят о себе. Они могут лгать, скрывая свои убеждения, место жительства или истинные намерения. Даже у себя дома они могут запирать и прятать вещи от супругов или родственников. Нередко у них есть особый сейф или даже отдельное помещение, в которое не может входить никто другой. Как видите, в этом случае нормальное стремление сохранить тайну частной жизни и соображения безопасности переходят в область паранойи – царство, где нельзя доверять даже членам семьи.

Невозможно перечислить все источники страхов параноидной личности. Это могут быть чернокожие, католики, евреи, мормоны, баптисты, мексиканцы, мусульмане, африканцы, люди, не говорящие по-английски; линии электропередач, вышки сотовой связи, поставки продуктов питания, фторирование воды; соседи, летающие над головой самолеты, иностранный акцент, клиники, где делают аборты, исследования на животных, фармацевтические компании, новый мировой порядок, любой человек в голубом берете, европейцы, микрофоны, правительство, налоговая служба, люди с небелым цветом кожи, технологии и т. д., и т. п.

Не будем забывать о коллеге в соседней кабинке, начальнике, менеджере, кадровом отделе, компьютерной системе, страховой компании, почтовой системе – или, вполне возможно, о вас лично! У каждого параноика есть собственные конкретные страхи, поводы для жалоб или комплексы. Если вы общаетесь или взаимодействуете с этим человеком достаточно долго, эта «больная мозоль» в конечном счете откроется вам. Если не в словесном выражении, то

в параноидном, эксцентричном или опасном поведении этого человека.

Некоторые из них настолько никому не доверяют, что ведут журналы прихода и ухода коллег, соседей, родственников, незнакомцев или даже прохожих. Тед Качинский вел такой журнал в своей уединенной хижине в Монтане. Президент Ричард Никсон, который обладал многими чертами параноидной личности, составлял списки врагов и неоднократно говорил другим, что просто «никому не может довериться».

Упрямый, спорщик, ненавистник

Адаптивность – отличительная черта здорового человека. Мы способны принимать новые идеи и меняться в ответ на обстоятельства. Твердо держась за определенные убеждения (например, религиозные или политические взгляды), мы все же признаем за другими людьми право на иные взгляды и чувства. Параноидные личности устроены иначе. Они считают свою гиперчувствительность формой высшей проницательности, поэтому спорить с ними невозможно. Логические или даже эмпирические доказательства для них бессмысленны. Попробуйте урезонить параноика – и он начнет смотреть на вас как на заговорщика, замыслившего против них нехорошее, а то и как на врага.

Параноидные личности искажают историю, выдергивая из нее отдельные факты и связывая вместе разрозненные события и идеи так, чтобы те вписывались в их воззрения и оправдывали их поступки – например, истребление врачей, которые делают аборты.

Пол Хилл убил врача Джона Бриттона и его друга Джеймса Барретта в 1994 г., когда Бриттон входил в женскую клинику абортов в Пенсаколе, штат Флорида. В параноидном представлении Хилла убийство врача и его друга (который работал у Бриттона телохранителем) оправдывалось спасением нерожденных детей. Таково мышление параноидной личности – искаженное, косное, моралистическое, неподатливое, – которое оправдывает убийство живого человека ради спасения нерожденного.

Эта личность обычно обладает обширными знаниями по какому-либо узкому предмету, зацикливаясь, например, на цитате из Библии, на частной юридической, социальной или политической проблеме, которая может иметь очень небольшое значение для большинства из нас.

Тимоти Маквей зациклился на милитаризации полицейских спецподразделений в 1990-х. Ему не нравились их армейские

тактики, использованные при осаде дома Рэнди Уивера и его семьи в северном Айдахо в 1992 г. В силу своих убеждений и ненависти к федеральному правительству он взорвал здание в Оклахома-Сити, убив 168 невинных людей, в том числе детей.

Параноидные личности не обращают внимания ни на логику, ни на эмпирические доказательства. Зато цитируют сомнительные или допускающие двоякое толкование примеры из истории, эзотерических трудов, произведений неизвестных авторов или даже юридических словарей в поддержку своих аргументов.

Соедините негибкое мышление, фиксированную идеологию и избирательную память с иррациональным страхом – и вы получите токсичный бульон ненависти: не ту легкую неприязнь, которую можем ощущать мы с вами, но бескомпромиссную, бесчеловечную ненависть. Добавьте в эту смесь патологический нарциссизм – и получите людей, готовых и способных реализовать свою ненависть с чудовищной жестокостью, входя в учебный класс и спокойно расстреливая кричащих и пытающихся спрятаться учеников. Именно это случилось в средней школе «Колумбайн» (1999), где два подростка, Эрик Харрис и Дилан Клеболд, параноидные личности, которые нарциссически считали себя особенными и имевшими право забирать жизни других, расстреляли своих соучеников.

Для многих параноидных личностей насилие становится единственным решением, потому что ничто иное не способно достичь их выходящих за рамки разумного целей или сделать это достаточно быстро. И мы получаем «магическое мышление», работающее примерно так:

Если я убью достаточное число ученых, то остановлю развитие технологии.

Тед Качинский, который разослал по почте 16 взрывных устройств, убивших 3 и ранивших 231 человека.

Если я взорву здание, то остановлю ФБР и покончу с его спецподразделениями.

Тимоти Маквей, взорвавший федеральное здание Оклахома-Сити, убив 168 женщин и детей и ранив сотни людей.

Если я взорву бомбу в Олимпик-Парке Атланты, в Америке перестанут делать аборты.

Эрик Рудольф, взорвавший бомбу в Олимпик-Парке Атланты в 1996 г.

Если я убью достаточное число американцев, Соединенные Штаты уйдут с Ближнего Востока.

Усама Бен Ладен, организатор нападений 11 сентября в Соединенных Штатах, в результате которых погибли почти 3000 человек.

Если я убью достаточное число норвежских подростков, то правительство наверняка поймет мои предостережения насчет угрозы мусульман и иностранцев, мигрирующих в Норвегию.

Андерс Брейвик, убивший 77 человек в Норвегии.

Всем, кроме них самих, ясно, что такие поступки не приведут к желанному для них результату и что их мышление на самом деле не просто не «магическое», но патологическое. Насилие не решает проблем, которые они жаждут решить, но таков мыслительный процесс параноидной личности в наиболее взрывчатом конце спектра.

Коллекционирование язв, озлобленность

Параноидная личность очень похожа на эмоционально нестабильную личность в том, что является вечным «коллекционером язв», только в еще большей степени. Любая невинная ошибка или воспринимаемая несправедливость, сколь угодно ненамеренная, становится черным пятном на вашем характере и показателем вашей нелояльности. Никакой проступок – включая те, которых вы не совершали, – не будет забыт или прощен. Стоит вам перейти в категорию врагов – и параноидная личность чувствует себя вправе точить на вас зуб или совершать против вас любые действия, будь то избегание, удар в спину, злоумышление, саботаж, уничтожение принадлежащих вам вещей, а в некоторых случаях и убийство.

В истории полным-полно параноидных «коллекционеров язв».

Усама Бен Ладен использовал события времен крестовых походов XI века для оправдания убийств американцев в 2001 г.

Тед Качинский коллекционировал язвы и обиды времен индустриальной революции XVIII века.

Недовольство Тимоти Маквея федеральным правительством и его «собирание язв» началось всего за пару лет до его преступления, во время событий в северном Айдахо (1992) и осады «Ветви Давидовой» в Уако, штат Техас (1993).

Для параноидных личностей коллекционирование язв – необходимость. Они используют эти коллекции для оправдания своих поступков, и невозможно предсказать, насколько далеко в прошлое они будут углубляться в поисках оправданий и насколько широкую сеть будут забрасывать.

У них фантастическая память на неблагоприятные ситуации, исторические несправедливости и мелкие обиды. Эта коллекция язв питает паранойю и оправдывает ее ненависть и поступки. «Моя борьба» Гитлера, если хватит сил дочитать до конца, представляет

собой одну длинную беспорядочную коллекцию исторических язв, зацикленную на «еврейском вопросе» и уходящую корнями на 2000 лет назад, во времена Христа.

Слова, описывающие параноидальную личность

Вот неотредактированные слова, которыми потерпевшие описывают параноидальную личность:

бдительный
безумец
беспокойный
бессовестный
брюзга
бунтарь
враждебный
всезнайка
высокомерный
гиперкритичный
гневливый
грандиозный
грозный
долбанутый
жертва
жесткий
жестокий
жуткий тип
за гранью
завистник
загадочный
запальчивый
заржавелый
затворник
злобный
изолированный
колючий

конкретный
критичный
легковерный
лжец
лунатик
мерзкий
мстительный
напряженный
настороже
неверующий
невротик
негибкий
негнущийся
недоверчивый
нездоровый
неколебимый
некультурный
ненавидит
ненавистник
ненормальный
необычный
неприличный
неприступный
непрощающий
нервный
неромантичный
несгибаемый
несносный
нестабильный
нетерпимый
нонконформист
нытик
одержимый

одиночка
ожесточенный
озлобленный
опасливый
оригинал
оскорбительный
осторожный
отвратительный
отстраненный
отшельник
ощетинившийся
пессимист
подозрительный
помешанный
правдоруб
предатель
предвзятый
предубежденный
проблемный
провокатор
псих
психбольной
радикал
раздражительный
ревнивый
с закидонами
самодовольный
свирепый
свихнувшийся
скандалист
скептик
скептичный
скрытный

слабоумный
слабый на голову
собранный
сомневающийся
спесивый
странный
страшный
строгий
судимый
суетливый
сумасбродный
сумасшедший
сутяга
сухарь
сухой
травмированный
требовательный
тронутый
трус
тупоголовый
тяжелый
угрожающий
узколобый
уклончивый
упрямый
утомительный
фанатик
хитрец
чокнутый
чувствительный
экстремист
эксцентричный

Как они воздействуют на вас

Работа в Бюро жалоб ФБР наглядно продемонстрировала мне, как параноидные личности отталкивают от себя всех окружающих, постепенно истощая запасы доброй воли, терпения и милосердия других.

Особенно мне запомнился один визит такой параноидной личности, потому что меня поразило то, насколько печальной была его жена. Женщина терпеливо сидела рядом со своим мужем, а он все время распинался то об одном, то о другом. Вынимал газетные вырезки из обувной коробки, изрыгал бессчетные обвинения против правительства и ООН.

Ни я, ни ФБР не могли ничего сделать с ним и его чудовищными беспочвенными обвинениями, поэтому спустя примерно час супруги ушли. В тот же день женщина позвонила мне с таксофона, чтобы извиниться и поблагодарить меня за то, что я выслушал ее мужа. Она объяснила, что он стал таким после войны во Вьетнаме и с каждым годом дела все хуже. Дети перестали приезжать к ним в гости, и его фиксация на несправедливостях, творимых правительством, была всепоглощающей и, откровенно говоря, подавляла ее.

Я сказал женщине, что она не обязана извиняться, но спросил, нормально ли она себя чувствует. Ее ответ не удивил меня. «Нет, не нормально, – ответила она, глотая слезы. – Он превращает мою жизнь в ад, но что я могу сделать? Я в тупике». А потом повесила трубку. Полицейская академия к такому не готовит. Я до сих пор мысленным взором вижу ее, жалко сгорбившуюся передо мной, терпеливо выслушивающую очередную злобную тираду.

Такова одна из причин, по которым я решил включить параноидную личность в эту книгу: значительная часть ущерба, который эта личность причиняет, лежит в психологической сфере. Родственники параноиков часто говорили мне, что «эмоционально

разбиты» в результате жизни с ними. Это сильное выражение с огромными последствиями.

Давайте внесем ясность. Параноидные личности высосут всю радость из вашей жизни. Они сделают вас напряженным, тревожным, раздражительным и нервным. Видите ли, вы должны видеть их врагов и бояться так же, как они сами. В противном случае, на их взгляд, с вами что-то не так. Рядом с ними вы не сможете расслабиться, а если они решат, что вы нелояльны, то выместят на вас свое презрение или гнев. Ваши стремления и желания не имеют никакого значения, поскольку вы быстро усвоите, что это люди с одноколейным мышлением или фиксацией на одной идее.

Вы будете не одиноки в своей неспособности достучаться до них или установить доверительные отношения, если они попадают в наиболее ядовитый сектор спектра параноидной личности. Никто на это не способен – ни родственники, ни психотерапевты, ни полиция. Параноики оглашают свои претензии на работе, в отпуске, в очереди, за обеденным столом – в любой момент, когда подворачивается возможность. Разговоры с ними превращаются в обличительные монологи. Даже комплименты могут возбудить их подозрения – как, например, когда мой отец сказал мистеру П., нашему соседу, что ему нравится подержанная машина, которую тот только что приобрел. Это заставило мистера П. еще больше подозревать моего отца.

Они могут вынудить вас сменить образ жизни, заставив постоянно приспосабливаться к тому зловещему миру, которого страшатся. Когда они рассорятся с начальством на работе и их уволят, именно вам придется впрячься в ярмо и работать сверхурочно, чтобы покрыть разницу в доходе. Когда они начинают задираться с соседями, это вам придется чинить заборы. Вам придется изменить свой привычный распорядок с учетом удобства параноика, потому что он склонен изолироваться, сторониться других и рассчитывает, что вы тоже будете таким.

И наоборот, на другом конце спектра они могут становиться тяжелыми в общении людьми и заядлыми спорщиками. Невзирая ни на что, они рассчитывают, что вы будете их единоверцем и станете смотреть на мир через их параноидную призму, нравится вам это или нет. Их враги должны стать вашими врагами.

В крайних случаях они могут увезти всю свою семью в глухомань, как случилось, когда бывший «зеленый берет» Рэнди Уивер и его жена забрали детей и поселились в хижине в Айдахо в 1992 г.

Эти личности могут стремиться к крайней изоляции, уверовав, что надвигается какое-то неминуемое апокалиптическое событие, вступая в ряды «выживанцев», которые готовятся к некой чудовищной катастрофе, часто обрекая свою семью как на лишения, так и на насмешки окружающих.

И еще они могут подвергнуть вас опасности по причинам, которые вам никогда не удастся понять. На мой взгляд, самые печальные ситуации складываются, когда параноидные личности решают изолировать себя и детей в какой-либо секте, как мы уже видели на примере людей, которые последовали за Джимом Джонсом в Гайане. Им было мало параноидных проповедей нарцисса в зараженных лихорадкой джунглях.

Их финальным достижением было убийство собственных детей и самих себя вином с растворенным в нем цианидом (18 ноября 1978 г.). Свыше 900 человек умерли в тот день, потому что они верили.

Как и последователи Джима Джонса в Гайане, все, кто общался с Дэвидом Корешем, главой секты «Ветвь Давидова» в Уако, штат Техас, в 1980-х и начале 1990-х, тоже были в опасности, поскольку он искренне верил в свою божественность, всеведение и в то, что надвигается конец света. И Дэвид Кореш, и Джим Джонс требовали слепого и безусловного повиновения; любой, кто выступал против них, оказывался в смертельной опасности. Помните, если вы не с ними, то против них.

Параноидальная личность в отношениях

При таком обилии воспринимаемых опасностей со всех сторон не рассчитывайте на нежную близость с параноидными личностями. Они могут заботиться о вас на свой лад, но слишком озабочены своими страхами, чтобы всерьез задумываться о том, что чувствуют другие, и слишком насторожены, чтобы быть полностью откровенными с партнерами или друзьями. Разговор с ними обычно бывает односторонним, то и дело возвращающимся к их любимому коньку. У них нет иных реальных интересов, кроме программы, на которой они в настоящее время фиксированы. Результат – ограниченные, одномерные отношения.

Поскольку эти люди рассматривают любой конфликт как нападение на себя, они не в состоянии справиться с нормальными подъемами и спадами в отношениях. Так что, если вы не готовы к постоянным спорам и скандалам, в конечном счете придется им уступать. Более того, супруги остро параноидных личностей становятся похожи на жену полковника Фиттса в «Красоте по-американски» – автоматы, лишенные эмоций, вечно страшащиеся отрицательной реакции.

Многие, начиная встречаться с параноидной личностью, не осознают, что та оценивает их на предмет податливости и готовности соглашаться с ее идеями. Эта личность скорее разорвет отношения, чем станет тратить время на попытки убедить человека со скептическим складом ума, и с наибольшей вероятностью выбирает партнеров восприимчивых, не склонных к самостоятельному суждению и не задающих вопросов. Проблема в том, что большинство из нас не распознает этого сразу, потому что никто не предостерегал нас насчет свойств параноидной личности, а когда мы уже увязли в отношениях с ней, может оказаться слишком поздно.

Жены или подруги параноиков часто жалуются, что партнеры всегда ревнуют абсолютно без всякой причины, часто звонят им или

без предупреждения заезжают к ним на работу. Это не забота, а стремление «поймать на горячем». Параноик может просматривать ваш рабочий календарь, записную книжку, записи в телефоне или электронную почту, ища признаки неверности или деятельности, которую он не одобряет. На одном моем семинаре по параноидным личностям в отношениях одна женщина рассказала, как нашла доказательства того, что ее муж платил частным сыщикам, чтобы те следили за ней, а ведь она просто ездила навещать подругу, живущую в другом городе.

Параноидные личности будут настаивать на вашей изоляции от общества, так что со временем вы лишитесь контакта с родственниками и друзьями. Почему? Потому что доверять нельзя никому. Даже их собственные родственники отстраняются, устав от их подозрений и злобы. Есть вероятность, что вам не захочется проводить время ни с кем из друзей параноика, поскольку параноики обычно притягивают к себе других столь же странных, эксцентричных личностей, которые одеваются, ведут себя и веруют так же, как и они, – то есть, опять-таки, являются «истинно верующими».

Вся жизнь семьи становится ограничена тесным мирком параноидной личности, которая может мониторить или контролировать общение. Например, такой человек может не разрешать членам семьи иметь сотовые телефоны и другие устройства связи; отслеживать ключевые слова поиска на компьютерах с помощью специальных программ, чтобы проверить, что вы на самом деле думаете и чем интересуетесь, или чтобы не дать внешнему миру «испортить» вас. Параноидная личность может запрещать ходить на свидания, поздно приходить домой, танцевать или даже пользоваться косметикой – все это может возбуждать ярость параноидного моралиста.

Одна женщина пришла в ФБР с вопросом, что ей делать, если муж не хочет, чтобы их дети продолжали учиться в общественной школе. Он даже наносил метки мелом на шины автомобиля, чтобы

убедиться, что машиной никто не пользовался, пока его самого не было дома. Что можно на это сказать? Такова жизнь с параноидной личностью.

Паранойя может отражаться на детях так же, как и на взрослых. Энн Макгакин и ее муж увезли своих семерых детей в сельскую глубинку штата Айдахо, чтобы затвориться от мира. После того как муж Энн умер, их старшая дочь Эрина (которой было 19 лет) осознала, что их семья в кризисе (в доме было мало пищи, не было проточной воды и отопления), поэтому обратилась к властям. В результате Энн была арестована в июне 2001 г. по многочисленным обвинениям в отсутствии ухода за детьми и неудовлетворении их потребностей.

Когда впоследствии полицейские вернулись в дом, чтобы забрать оставшихся детей под опеку, дети, вместо того чтобы быть благодарными за спасение, заняли воинственную позицию, характерную для параноидной личности. Они натравили на помощников шерифа более 20 собак с криками: «Доставайте оружие!» Затем младшие Макгакины забаррикадировались от полиции в доме и держали оборону в течение недели, вооружившись огнестрельным оружием. Энн и ее муж научили своих детей быть параноиками – никому не доверять. Подобные события становятся источником стресса и скорби для близких и родных, не говоря уже о том, во что обходится городу и округу мобилизация полиции, экстренных служб, пожарных, скорой помощи и социальных ресурсов в течение нескольких дней подряд.

Именно это случилось в Уако, штат Техас, когда силы правоохранительных органов попытались арестовать лидера секты «Ветвь Давидова» Дэвида Кореша. Попытка ареста была воспринята как угроза теми, кто верил в божественность Кореша. Когда правительственные агенты пытались спасти детей, сами «давидийцы» подожгли здания, предпочтя покончить жизнь самосожжением, нежели допустить разделение членов секты. Осада длилась 51 день, и в ходе ее погибли 76 человек, в том числе

многие невинные дети. И снова паранойя пересилила родительские чувства, как и в Джонстауне.

Встречи с параноидальной личностью

Как неоднократно говорили мне психологи, этих личностей можно встретить в любой организации, и большинство из них вполне функциональны, но затрудняют жизнь окружающим.

В учебной среде им хватает интеллектуальных способностей, чтобы неплохо учиться, но они не добиваются выдающихся успехов, поскольку у них не развиты межличностные навыки, позволяющие быть продуктивными членами общества. Они сторонятся соучеников и учителей, которые не хотят давать им рекомендации – что, разумеется, лишь укрепляет их уверенность в том, что другие люди желают им провалов и неудач.

Иногда эти личности выглядят неряшливо или одеваются как отшельники – т. е. неприемлемо для большинства рабочих мест – или носят псевдовоенную одежду и оружие, чтобы выглядеть угрожающе. Порой придают себе воинственный, свирепый, бунтарский внешний вид татуировками на видных местах, стрижками-ирокезами или, напротив, бритыми наголо черепами.

Большинство из них находят работу, но все и всегда вызывает у них подозрения – менеджеры, способы принятия решений в организации, причины, по которым они не получают повышения. Эти люди – офисные оппозиционеры, либо открыто раздражающие и оскорбляющие коллег, либо тихо строящие замыслы в своей кабинке, источники «ползучего» недовольства.

А еще есть офисные саботажники. Они стараются сделать все, чтобы работа стопорилась, отчеты задерживались, доставки проходили с опозданиями, машины были поцарапаны, на звонки не отвечали, а счета терялись, особенно если им не удается настоять на своем. Поэтому параноидная личность может прибегать к пассивной или даже активной агрессии, саботируя труд окружающих, особенно тех, которых считает врагами.

Даже если эти люди функциональны на рабочем месте, они могут быть «белыми воронами», раздражающими, бесконечно ворчать и жаловаться. Увидев тихонько переговаривающихся между собой людей, параноик сразу делает вывод, что обсуждают его. Временами можно заметить, как он бормочет что-то себе под нос, что, конечно же, превращает его в местного чудака. Если другие работники говорят на иностранном языке, владение которым считается ценным навыком для организации, то он жалуется, что это ему перемывают кости.

Если к этому прибавляется бред величия, они считают себя умнее всех, включая начальство, и поэтому их обходят повышениями. Договариваться с ними о чем-то может быть очень трудно, поскольку они никому не верят. Параноики скандально славятся спорами с начальством, подозрительностью к мотивам руководства, распространением слухов, оспариванием процедур, обвинениями в фаворитизме или подачей необоснованных судебных исков. Они могут писать бесчисленные письма, высказывая свои обиды на вышестоящих, а могут и затребовать расследование деятельности организации внешними проверяющими органами.

Следует заметить, что есть очень успешные бизнесмены, которые отвечают критериям параноидной личности. Но они отличаются собственными «заскоками» и странными поступками, последовательно сочетающимися с этим типом личности. Миллиардер Говард Хьюгс страдал обсессивно-компульсивным расстройством[12] личности, но при этом также был параноиком. Он жил в изоляции, был убежден, что его телефоны прослушиваются, постепенно сокращал круг своего общения и настаивал, что будет иметь дело лишь с горсткой тех, кому абсолютно доверяет. Этих людей называли его «мормонской мафией», поскольку он в основном приближал к себе членов Церкви Иисуса Христа Святых Последних Дней – мормонов.

Компании могут переводить такого «проблемного» сотрудника из отдела в отдел, думая, что это лучший способ справиться с

параноидной личностью. Это не так, поскольку такие индивидуумы будут создавать проблемы везде, где бы ни работали. И нужно иметь в виду, что параноидная личность может быть вспыльчивой, мы никогда не знаем, что послужит спусковым крючком и в какой момент. Даже полицейских такая легко воспламеняемая личность может застигнуть врасплох, когда они останавливают машины на дороге, вручают судебные приказы или реагируют на домашние скандалы. Если человек употреблял алкоголь или наркотики, потенциальная возможность насилия еще более возрастает.

Хотя в наши дни термины «школьный стрелок», «недовольный служащий», «дорожная агрессия» и «бомба почтой» стали почти клише, их редко ассоциируют с параноидной личностью. А следовало бы, поскольку именно паранойя является той общей чертой, что объединяет большинство этих индивидуумов, развязывающих массовое насилие. Учителя, ученики и коллеги могут замечать поступки, которые кажутся им странностями или результатом дурного настроения, но не распознают предупреждающих знаков параноидной личности на грани взрыва.

А когда параноидные личности поднимаются на руководящие должности или посты в правительствах, ущерб, который они могут причинять, просто не укладывается в сознании. Некоторые примеры наибольших зверств в истории стали результатом бескомпромиссной гиперподозрительности параноидной личности, страха и ненависти. Адольф Гитлер и кампучийский диктатор Пол Пот были остропараноидными личностями. Они иррационально боялись несуществующих врагов и требовали, чтобы то же самое делали их последователи. Цена этой паранойи, выраженная в жизнях, настолько ошеломляет, что никакими словами нельзя отдать должное их преступлениям. Даже одна потерянная жизнь – это трагедия. В таком случае как нам охарактеризовать потерю – по самым сдержанным оценкам – более 5 миллионов (Гитлер) или более чем 1,2 миллиона (Пол Пот) жизней?

Это немыслимо. Мы не в состоянии осмыслить такие большие числа. Но если мы отворачиваемся, если не называем вещи своими именами, то пассивно содействуем непониманию фундаментальной истины: когда параноидная личность возносится на вершину власти, результатом становится разрушительный хаос.

Самый долговечный ущерб, наносимый паранойей, – нестабильность, которую она сеет между людьми. Она разъедает доверие, гармонию и сплоченность в отношениях, в семьях, в организациях, в обществах и между народами. Таково токсичное, трагическое наследие патологически параноидной личности.

Ваш контрольный список по опасным личностям

Предупреждающие знаки параноидной личности

Как уже было сказано во вступлении, за годы своей карьеры я разработал различные контрольные списки, основанные на поведении, которые помогали мне оценивать индивидуумов, проверяя, не являются ли они опасными личностями. Этот конкретный контрольный список поможет вам определить, обладает ли человек чертами параноидной личности и в какую часть ее спектра он попадает (ограниченный и косный спорщик, раздражающе подозрительный скептик, крайне нестабильный, вспыльчивый или даже опасный). Это поможет вам принять более точное решение насчет того, как вести себя с этим человеком, определить его токсичность и оценить, может ли он представлять угрозу для вас или других людей.

Этот контрольный список, так же как и другие подобные списки из этой книги, был разработан для применения в повседневной жизни людьми, которые, подобно вам и мне, не являются подготовленными профессионалами-медиками или исследователями. Это не диагностический инструмент. Его задача – просвещать, информировать или обосновывать то, что вы видели или переживали сами.

Внимательно прочтите каждое утверждение в этом списке и отметьте те утверждения, которые применимы к данной личности. Будьте честны: думайте о словах и делах этого человека, которым сами были свидетелем, или о том, что говорили вам о нем другие. Разумеется, лучшие доказательства – то, что вы видели своими глазами, и ваши чувства, вызванные присутствием этого человека или взаимодействием с ним.

Отмечайте только те утверждения, которые применимы к этому человеку. Не додумывайте и не включайте в оценку ничего сверх точно указанных критериев. Если сомневаетесь, пропускайте данный

пункт. Может показаться, что некоторые утверждения повторяются или накладываются друг на друга; это сделано намеренно, чтобы охватить нюансы поведения, опираясь на то, как люди обычно описывают этих личностей и какие испытывают к ним чувства.

Очень важно проработать весь список целиком, так, как он задуман, чтобы повысить надежность оценки. Каждый полный список охватывает очень тонкие, но существенные моменты, о которых вы, возможно, никогда не задумывались. Пожалуйста, прочтите все утверждения до единого, даже если вам в какой-то момент покажется, что уже прочитанных достаточно для оценки или что первые несколько пунктов никак не применимы к конкретному человеку.

Гендерные местоимения использованы в этих утверждениях взаимозаменяемо. Любое утверждение может быть применимо к любому полу.

Мы подведем итоги, когда вы закончите работу со списком, а пока – приступайте и отметьте каждый из следующих ниже пунктов, который применим к оцениваемому человеку.

▢ 1. Убежден, что другие люди стремятся эксплуатировать его или каким-то образом нанести ему ущерб.

▢ 2. Чрезмерно поглощен неоправданными сомнениями в лояльности других.

▢ 3. Неохотно доверяет другим – воспринимает их как обманщиков.

▢ 4. Необоснованно опасается, что другие злонамеренно используют против нее информацию.

▢ 5. Считает, что другие угрожают ему или унижают его, как бы благи ни были их намерения.

▢ 6. Подолгу таит зло и не прощает обид даже спустя многие годы.

▢ 7. Очень чувствительна к тому, какой ее видят другие.

▢ 8. Гневно реагирует на мелкие обиды: кажется, ему всегда есть за что точить на вас зуб.

▢ 9. Часто беспричинно сомневается в верности супруга или любовника.

▢ 10. Пессимистично смотрит на жизнь или верит, что его преследуют.

▢ 11. Привычно сомневается в намерениях других, включая супругу, близких, семью или коллег.

▢ 12. Подозрительно относится к людям, событиям, предметам или всему незнакомому или чуждому.

▢ 13. Быстро загорается гневом или известен своей вспыльчивостью.

▢ 14. Ревнует при полном или почти полном отсутствии поводов.

▢ 15. Не доверяет другим, особенно иностранцам или меньшинствам.

▢ 16. Постоянно испытывает высокую степень тревожности.

▢ 17. Ощущает потребность быть осторожным, скрытным, хитрым и коварным или считает таковыми окружающих.

▢ 18. Неохотно рассматривает взгляды, отличающиеся от его собственных; легко отмахивается от них.

▢ 19. Думает, что шутки в ее адрес имеют скрытое значение.

▢ 20. Несгибаем в мыслях и идеях – упрямо держится за свои убеждения.

▢ 21. Владеет обширными знаниями по какой-либо узкой теме, приводит как аргумент загадочную информацию, не представляющую особого интереса для других людей.

▢ 22. Считает себя очень последовательным, но в действительности временами его логика ошибочна или искажена.

▢ 23. Часто спорит или регулярно провоцирует споры.

▢ 24. Преувеличивает и персонализирует трудности.

▢ 25. Видит в себе жертву одного или нескольких факторов из следующих: жизни, общества, правительства, семьи, собственных сотрудников, заговоров, интриг и т. д.

▢ 26. Намеренно коллекционирует и подолгу хранит в памяти мелкие обиды, случаи забывчивости и несправедливости.

▢ 27. Имеет репутацию человека, делающего из мухи слона, всегда думающего о худшем или непропорционально раздувающего проблемы.

▢ 28. Не способен расслабиться; кажется, что он почти всегда настороже, почти всегда серьезен; отсутствует чувство юмора.

▢ 29. Не способна к нежной страсти или мягкости, все воспринимает как источник напряжения и угрозы.

▢ 30. Постоянно враждебен, упрям или готов защищаться.

▢ 31. Завидует власти и стремится добиться ее с помощью легких путей, мошенничества или противозаконных схем.

▢ 32. Не способен сказать о других ничего хорошего.

▢ 33. Неохотно откровенничает с другими и мало рассказывает о себе.

▢ 34. Пространство для него – большая проблема: не любит, когда к нему подходят или стоят слишком близко.

▢ 35. Не любит, когда люди разглядывают его дом или машину, и склонен набрасываться на них с бранью.

▢ 36. Ее речи слишком часто наполнены гневом или ненавистью к представителям власти.

▢ 37. Реагирует на большом расстоянии так же, как отреагировали бы вы на человека, который подошел слишком близко.

▢ 38. Носит или демонстрирует орнаменты, татуировки, знаки или иные эмблемы (например, наклейки на бампер), которые указывают на ненависть или страх перед другими людьми.

▢ 39. Кажется, что она непрерывно контролирует свои мысли или поступки.

▢ 40. У него очень мало друзей или вообще нет.

▢ 41. Постоянно ищет признаки того, что другие злоумышляют или что-то планируют против него.

▢ 42. Имеет репутацию человека эксцентричного или странного или ведет себя соответственно.

▢ 43. Считает, что общественные институты (правительство, налоговая служба, работодатель, церковь, школа) стремятся

навредить ему или унизить его.

▢ 44. Утверждает, что в его прежних неудачах на работе или в отношениях виноваты другие.

▢ 45. Утверждает, что помнит события во всех подробностях и использует эти подробности как аргументы, однако его воспоминания часто ошибочны или предвзяты.

▢ 46. Придерживается жестких неизменных идей, убеждений и предрассудков – становится агрессивной, когда в них сомневаются.

▢ 47. Принадлежал ранее или принадлежит ныне к ненавистнической группировке или организации, нетерпимой к другим.

▢ 48. Критикует повышения коллег как результат интриг или заговора или как способ постоянно наказывать или принижать его самого.

▢ 49. Неизменно подозрителен по отношению к другим людям – даже к тем, с кем лично знаком.

▢ 50. Излишне самодоволен или считает себя непогрешимым.

▢ 51. Находит способы изолировать себя от других, будь то в школе, на работе или даже в большом городе; считается убежденным одиночкой.

▢ 52. Твердо верит, что другие в итоге разочаруют ее или воспользуются ею, поэтому всегда остается настороже.

▢ 53. Даже когда другие добры к нему, подозревает, что со временем разоблачит их «истинное лицо» или чувства.

▢ 54. Не разрешает детям посещать школу – опасается, что там на них окажут негативное влияние или «испортят».

▢ 55. Похоже, что в ее жизни присутствует постоянный уровень тревожности или боязни.

▢ 56. Пытается контролировать мышление других людей.

▢ 57. Испытывает обобщенное ощущение злого рока, катастрофы какого-либо неминуемого ущерба в будущем.

▢ 58. Считает мир в целом недостойным доверия – полным обмана.

▢ 59. Избегает посещать врачей по причине недоверия к ним, медицинскому оборудованию или медицине в целом.

▢ 60. Нетерпим к чужому мнению.

▢ 61. Супруга или семья беспокоятся, когда он выходит из дома, потому что невозможно предсказать, станет ли он с кем-то ссориться или устраивать сцены.

▢ 62. Неоднократно замечен в конфликтах с вышестоящими лицами.

▢ 63. Считает, что школа, школьная система или учитель (учителя) злоумышляют против нее или ее детей.

▢ 64. Похоже, он не уважает тех, кто стоит выше его, и считает себя лучше их.

▢ 65. Приводит различные примеры из истории, чтобы указать, как был создан заговор против нее самой или других.

▢ 66. Предпочитает, чтобы другие, разговаривая с ним, держали дистанцию больше обычной, а если в это пространство вторгаются, испытывает сильную тревогу, раздражение или гнев.

▢ 67. Приобрел оружие или держит его под рукой, потому что опасается нападения со стороны какого-то человека или группы.

▢ 68. Неоднократно ввязывался в стычки с законом.

▢ 69. Не доверяет незнакомым людям, даже когда сам ищет их внимания.

▢ 70. Буквально классифицирует людей по степени, в которой им можно доверять.

▢ 71. Боится учреждений, технологии, ученых, продуктов питания или какой-либо иной неспецифической сущности или организации.

▢ 72. Собирает статьи, вырезки, изображения или автомобильные номера людей или организаций, которые якобы строят заговоры против нее или которым она не доверяет.

▢ 73. Известно, что он употребляет кокаин, амфетамин, «спиды» или метамфетамин.

▢ 74. Считает, что его телефонные разговоры перехватываются или что в комнате спрятаны «жучки» с микрофонами.

▢ 75. Считает, что от врачей больше вреда, чем пользы, не доверяет современной медицине или фармацевтическим компаниям.

▢ 76. Считает себя стоящим выше закона или «суверенным гражданином», не обязанным платить налоги или даже иметь водительские права или автомобильные номера, чтобы водить машину.

▢ 77. Имеет потребность очень строго контролировать членов своей семьи.

▢ 78. Впадает в ярость, когда люди случайно забредают на принадлежащую ему землю.

▢ 79. Постоянно сует нос в дела других людей, особенно членов семьи.

▢ 80. Стремится контролировать мнение других, настаивая, чтобы они принимали ее точку зрения.

▢ 81. Часто обладает негибким односторонним мнением по тому или иному вопросу.

▢ 82. Угрожала супругу или партнеру за раскрытие другим ее личной информации.

▢ 83. Проводит мероприятия, которые называет учениями на случай «чрезвычайной ситуации», «немедленного реагирования» или «срочного переезда» в рамках подготовки к будущим угрозам, «последним дням» или какому-либо иному апокалиптическому событию.

▢ 84. Запрещает членам семьи разговаривать с посторонними людьми, даже с почтальонами.

▢ 85. Злится, когда члены семьи слишком подолгу разговаривают с друзьями по телефону.

▢ 86. Приобрел оружие или собрал взрывное устройство, чтобы наказать других или отомстить им.

▢ 87. Крайний моралист и склонен к осуждению других.

▢ 88. Приходя домой, супруга или дети подвергаются допросу о том, где они были и чем занимались, от них требуют предоставить

полный отчет о своих занятиях.

▢ 89. Сотовые телефоны членов семьи регулярно изучаются для отслеживания телефонной активности.

▢ 90. Выслеживал супругу или поставил на ее автомобиль следящее устройство.

▢ 91. Звонил (перезванивал) на незнакомые номера или выяснял, кто звонил и с какой целью.

▢ 92. Отказывается предоставить членам семьи доступ к сотовым телефонам, компьютерам или иным электронным устройствам, чтобы они не могли общаться с посторонними или чтобы избежать «зловредных» влияний.

▢ 93. Очень расстраивается, когда вы оспариваете или высмеиваете ее идеи, мышление, логику или примеры.

▢ 94. Называет других дураками или наивными за то, что они не видят угроз, которые видит он.

▢ 95. Ограничивает или запрещает занятия членов семьи (супруги, детей), чтобы на них не влияли посторонние, неверующие или инакомыслящие.

▢ 96. Только у нее есть четкое понимание угроз, которые существуют в мире.

▢ 97. Склонен быть требовательным и заносчивым.

▢ 98. Был уволен за ссоры с коллегами или начальством.

▢ 99. Радикальный морализатор, видит мир в черно-белых тонах – никаких «серых областей», никакой гибкости мышления.

▢ 100. Не склонен быть романтичным, не проявляет нежности или эмпатии в межличностных отношениях.

▢ 101. Стала жертвой эксплуатации со стороны тех, кто намеренно выражает похожие убеждения.

▢ 102. Не считается с другими, слывет грубияном.

▢ 103. Боится, что врачи используют ее тело для экспериментов или имплантируют в него какое-либо устройство.

▢ 104. Постоянно старается подкреплять свои убеждения или страхи с помощью литературы, радио, интернета или других средств.

▢ 105. Супругу или любимому человеку часто приходится играть роль буфера между ней и другими или извиняться за ее действия или поступки.

▢ 106. Неоднократно запугивал других своими речами или заставлял других опасаться за свою безопасность.

▢ 107. Убивал или пытался отравить собак или кошек, которые случайно забредали на его земельный участок.

▢ 108. Часто жалуется городским властям на мелкие обиды.

▢ 109. В социальных и личных отношениях воспринимает людей как тех, кто либо с ним, либо против него.

▢ 110. Оттолкнула как минимум одного члена семьи своими убеждениями или неослабной потребностью ссориться, обвинять или сомневаться.

▢ 111. Рассылает письма, электронные сообщения или иные формы коммуникации с неизменными нападками на других.

▢ 112. Считает, что вертолеты или самолеты следят за ней.

▢ 113. Стремится находить других подозрительных и никому не доверяющих людей.

▢ 114. Говорит о том, что «не верит никому», кроме себя.

▢ 115. Не любит, когда люди стоят у нее за спиной, – это делает ее раздражительной, нервной или причиняет видимый дискомфорт.

▢ 116. Предпочитает только общество тех, кто согласен с его странными, оригинальными, экстремистскими или эксцентричными идеями.

▢ 117. Кажется, никогда не бывает довольной – слишком часто «на грани» или раздражена.

▢ 118. Похоже, что этот человек всегда чем-то обеспокоен.

▢ 119. Устраивает дома или на работе тайник, к которому никто другой не имеет доступа.

▢ 120. Говорит о переезде (или уже переехал) в сельскую местность, стремится держаться подальше от других, выражая недоверие к людям.

▢ 121. Вступил или собирается вступить в группу, организацию или секту с убеждениями, сходными с его собственными.

▢ 122. Не питает никакого интереса к музыке или искусству, за исключением тех произведений, которые поддерживают ее систему взглядов.

▢ 123. Постоянно тренируется с оружием, чтобы убедиться, что готов иметь дело с любой угрозой.

▢ 124. Когда слышит или видит проезжающие автомобили, спешит рассмотреть их или даже записывает в журнал те, которые видит часто, и утверждает, что они ведут за ним наблюдение.

▢ 125. Составляет список врагов или тех, кого считает подозрительными лицами.

▢ 126. Выходит из дома по ночам или в неурочное время, чтобы проводить рекогносцировку и проверять деятельность соседей или других людей, которых считает подозрительными типами или угрозой себе.

▢ 127. Кажется беспокойным, всегда пребывает в движении; не способен долго удержаться на одном рабочем месте.

▢ 128. Постоянно испытывает страх перед крупной катастрофой или апокалиптическим событием.

▢ 129. Известен другим как жалобщик, подстрекатель или оппозиционер.

▢ 130. Другие отвергают его из-за странности, эксцентричности или упрямства.

Подсчет результатов

☑ Сосчитайте, сколько утверждений применимы к этому человеку, основываясь на критериях, обсуждаемых в начале этого контрольного списка.

☑ Если обнаружите, что у этого человека присутствуют от 20 до 25 таких черт, то это человек, который время от времени берет эмоциональную «дань» с других и с которым может быть трудно жить или работать.

☑ Если результат составляет от 26 до 60, это указывает, что данный человек обладает всеми чертами параноидной личности и ведет себя соответствующе. Этот человек нуждается в помощи и будет сеять хаос в жизни любого, кто с ним сблизится.

☑ Если результат выше 60, у этого человека преобладают главные черты параноидной личности и он представляет эмоциональную, психологическую, финансовую или физическую опасность для вас или других.

Немедленные действия

Если вы связаны с человеком, который соответствует большинству критериев параноидной личности, вас ждет трудный путь. Когда такие черты присутствуют в мягкой форме, он будет утомлять вас, поскольку сомневается во всем, подозрителен и не доверяет другим, включая вас. Со временем он может становиться еще более подозрительным, упрямым, зацикленным на одной идее и негибким в мышлении. Это тяжкое испытание для любых долгосрочных отношений или семьи.

Если личность попадает в более экстремальную или токсичную часть спектра, то может быть очень тяжелой в общении, скандальной, гиперподозрительной или попросту опасной. Проблема в том, что никто не способен предсказать реакции и стимулы, которые могут спровоцировать ярость или насилие со стороны таких людей. Зато мы знаем, что чем больше у них характерных черт паранойи, тем больше их нестабильность и опасность. И разумеется, они могут становиться радикальными экстремистами, навлекая опасность на других и самих себя, как Тед Качинский.

Попытки убедить, уговорить их или спорить с ними, как правило, непродуктивны. Более того, могут дать негативный результат, поскольку за несогласие с ними или за то, что вы не видите вещи с их уникальной или особенной ясностью, вас могут расценивать как врага.

Попытки обеспечить им профессиональную помощь тоже могут даваться нелегко. В какую бы часть спектра ни попадала параноидная личность, она не считает, что с ней что-то не так, и именно поэтому такие индивидуумы редко обращаются за помощью. Уже одно это является трудным или непреодолимым препятствием.

В случае согласия с их стороны вы можете попытаться свести их с профессионалом, но, пожалуйста, будьте очень осторожны.

Поскольку эти личности с подозрением относятся к другим и постоянно коллекционируют язвы, ваши усилия могут обернуться против вас, усугубив их подозрительность или подтолкнув к насилию.

На работе эти индивидуумы могут вызывать раздражение или досаду коллег, поскольку сомневаются во всем. Они могут создавать проблемы между коллегами и вбивать клинья в мирную рабочую среду. Честно говоря, большинству начальников надоедает вынужденная необходимость объяснять или обосновывать свои решения или выслушивать их жалобы, поэтому они обычно стараются изолировать таких людей от коллектива.

Несомненно, наличие параноидной личности на рабочем месте – это обуза, не только из-за сеемых ею раздоров, но и из-за того, как она может взрываться из-за воспринимаемых обид. За индивидуумами, показавшими высокий результат по контрольному списку параноидной личности, необходимо следить, проверяя их на признаки агрессии, если им объявляют выговор, предупреждают или понижают в должности, но особенно когда увольняют.

В ситуациях, когда супруг(а) кого-либо из сотрудников обладает всеми чертами параноидной личности, есть также опасность, что домашний скандал, ревность или параноидная мысль сделают других людей на рабочем месте мишенью опасности, которая зародилась дома. Читая о бывшем муже, явившемся на рабочее место своей жены, чтобы застрелить ее саму и всех, кто попался на глаза, я задумываюсь – и не впервые, – не дело ли это рук остро неблагополучной параноидной личности.

Если вы работаете в индустрии, в адрес которой бросаются угрозами активисты или которую избрали своей мишенью экстремисты (среди них клиники абортов, медицинские исследования, химическая промышленность, производство угля, электросети, пластическая хирургия – и это лишь немногие), то можете оказаться в фокусе внимания параноидной личности. Тогда потенциальная возможность опасности или насилия намного выше.

Необходимо принимать меры предосторожности, имея дело с параноидной личностью дома или на работе, особенно если есть признаки того, что этому человеку уже случалось прибегать в насилию или применению оружия. Поскольку невозможно предсказать, чтó послужит спусковым крючком агрессивного поступка, все, что мы можем сделать, – это рассматривать прежние поступки. Определять, в какую категорию опасных личностей он входит по контрольным спискам. Присутствовали ли недавно в его жизни стрессы (развод, разрыв отношений, понижение в должности, потеря работы, злоупотребление наркотиками или алкоголем и т. д.). Есть ли у него оружие.

Если присутствует все перечисленное, получается очень опасная смесь. Просто вспомните вышеупомянутую историю Джимми Дайкса – переживания его соседей, убийство водителя, похищение ребенка из школьного автобуса и удерживание его в подземном бункере, – и все только потому, что параноидная личность получила повестку в суд.

В то время как история полна примеров людей, которые соответствовали критериям параноидной личности и причинили огромный вред, бóльшую часть ущерба эти индивидуумы наносят на межличностном уровне, в семье или на работе. Тем не менее, если мы убедились, что такой-то человек обладает большинством черт параноидной личности, на нас лежит обязанность предупредить других: мы можем просто избавить их от многих мук и боли.

Как бы вы ни познакомились с такими личностями, вы должны осознавать, кто они такие, и не пытаться спорить с ними или убеждать их. Если они кажутся вам опасными в любом отношении или если они просят вас помочь им в совершении опасных или криминальных поступков, тогда лучшим выходом будет бежать и по возможности предупредить других.

Если вам просто станет невыносимо тяжело терпеть их поведение, если оно слишком обременяет вас (это часто случается в сектах) или если они лишают вашу жизнь всякой радости – дистанцируйтесь. Вы

не обязаны бессмысленно страдать, если все настолько плохо. Если же принято решение остаться с ними, то теперь вы предупреждены о том, чего стоит ожидать, так что не удивляйтесь, если лучше не станет. Вам не нужна такая жизнь, какая была у жены полковника Фрэнка Фиттса в фильме «Красота по-американски» – или, если уж на то пошло, как у жены моего соседа в Майами: пустая, потухшая, безрадостная.

Но будьте осторожны, ибо, если эти индивидуумы изолируют себя, изолируют вас, уверились, что никаких альтернатив не осталось, или стали выраженными радикалами, они могут прибегать к крайним формам насилия. Дополнительные стратегии см. в главе 6 «Самозащита от опасных личностей».

4. «Что мое – мое, и что твое – мое»

Хищник

Глаза, сосредоточенные на мне, были глазами рептилии – немигающими и совершенно спокойными. Глядя в эти глаза, я услышал слабый рокот, предупреждавший об опасности.

Никакой рептилии со мной рядом не было. Я был молодым полицейским (дело было в 1970-х) и стоял в коридоре дома, где только что арестовал взломщика, на которого среагировала сигнализация. Он повиновался моим командам, и я смог беспрепятственно защелкнуть на нем наручники. Но мне не стыдно признаться, что, хотя подозреваемый был обезврежен, когда он посмотрел мне в лицо, меня пробрала дрожь. В его взгляде было что-то такое, чего я не видел никогда прежде. Рокот, который я слышал, издавали патроны в моем служебном револьвере, а мои мозг и тело инстинктивно догадались, что напротив меня стоит хищник в человеческом обличье.

Когда, вернувшись в участок, я проверил криминальную историю этого человека, все стало ясно: мужчина оказался недавно освободившимся заключенным, закоренелым преступником с длинным послужным списком – кражи со взломом, ограбления и нападения.

Можно рассказывать о зле, можно смотреть страшные фильмы; можно писать об опасных личностях. Но пока зло не окажется рядом с вами, вы его на самом деле не узнаете – не узнаете на глубоком психологическом уровне. Именно это я и пережил в тот день. Это был урок, который я не забуду никогда. Подсознание предупредило меня, что передо мной не какой-нибудь там среднестатистический преступник. И впоследствии я оценил этот урок – то воздействие, которое хищники оказывают на наше бессознательное.

В какой-то момент жизни каждый, кто читает эту книгу, столкнется с подобным человеком. С человеком, который равнодушен к арестам и совершаемым им преступлениям, которого, кажется, абсолютно не

трогают страдания, причиненные другим. Из всех опасных личностей хищник причиняет больше всего вреда. По мнению прославленного психолога и исследователя психопатии Роберта Хэа, на свете миллионы таких индивидуумов. И поэтому есть все причины полагать, что в некий момент своей жизни – в прошлом, настоящем или будущем – ваш контакт с кем-то из них неизбежен.

У хищников есть одна-единственная цель – эксплуатация. Они легко и неоднократно совершают невообразимые для нас поступки. Они живут, чтобы разбойничать, грабить, виктимизировать или разрушать. В то время как для большинства из нас главные жизненные цели – это отношения и достижения, хищники фокусируются на возможностях использовать людей, место и ситуацию к собственной выгоде. Эта программа по умолчанию руководит основной частью их поведения.

Эти индивидуумы мыслят не так, как мы. Мы неравнодушны к другим. Они лишь приотворяются неравнодушными или даже не притворяются. Мы видим в других равных себе. Они видят в нас либо возможности, либо препятствия к удовлетворению их потребностей. Если им нужна машина, они ее угоняют. Если им нужен секс, они насилуют. Если им нужны деньги, они охотятся за банковским счетом вашей бабушки. Если вы пережили встречу с одним из них, какая-то часть вас все равно погибает – будь то доверие, самоценность, достоинство или вера в других.

Наша доверчивость ставит нас в невыгодное положение по отношению к этим личностям, поскольку они не обременены эмоциональными привязанностями, совестью, моралью, законами или этикой. Для них в жизни нет стоп-сигналов. Правила, установления, ограничения, замки или заборы – просто неудобства, которые приходится обходить. И поскольку мы с вами играем по правилам, они считают нас сосунками, неудачниками или презренными низшими, достойными лишь обесценивания, насмешки, насилия и, возможно, уничтожения.

Поэтому, пока мы заняты честным трудом, стремясь к успеху, хищники измеряют свой успех тем, насколько удачно им удается нас эксплуатировать. Мастера в определении слабостей, они избирают своей добычей уязвимых, травмированных, попавших в затруднительные обстоятельства, легковерных, податливых, юных или тех, кто не способен ударить в ответ. А затем бросаются на добычу – порой тонко и опосредованно, а порой со звериной яростью.

Уже по повадкам или даже внешнему виду людей хищник понимает, кого сделать своей мишенью. Он выбирает:

- пешехода, которого можно подманить к машине, чтобы якобы спросить дорогу;
- покупательницу, нагруженную тяжелыми сумками;
- ребенка, слишком доверяющего взрослым незнакомцам;
- одинокого подростка, решившего срезать путь через пустырь;
- наивных пожилых супругов;
- домовладельца, который с готовностью откроет дверь, и т. д.

Все это хищники способны делать не задумываясь, словно у них в фоновом режиме постоянно работает некая программа, сканирующая окружающих на предмет возможностей и слабостей.

- Они знают, в какой чат нужно войти, чтобы заманить вашего ребенка в свои силки, не вламываясь в ваш дом.
- Они знают, как мошеннически воспользоваться системой страхования здоровья, и их схемы обходятся нам в миллиарды долларов.
- Они знают, как скрываться у всех на виду в престижных организациях – например, в больнице, благотворительном фонде, полицейском департаменте, школе, спортивной программе или церкви, – понимая, что законный статус и обеспечит им доступ к «кормушке», и прикроет их хищничество.

Хищники вроде Теда Банди, Джона Уэйна Гейси и Джеффри Дамера выделяются на общем фоне за счет своей славы серийных

убийц, но такие монстры – лишь малая доля общей картины.

Каждый серийный насильник, сутенер, педофил, торговец людьми и гангстер – хищник. Как и тот, кто злоупотребляет слабостями пожилых людей или детей. О некоторых из них мы читаем в прессе, некоторые даже настолько знамениты, что их увековечивают в книгах и фильмах. Грабитель банков Джесси Джеймс, Бутч Кессиди, Джек-потрошитель, Джон Диллинджер, Аль Капоне, Пабло Эскобар, Йэн Брейди, Джеймс Балджер-младший и Джон Готти – все они хищники. Единственное различие заключается в их личных вкусах в эксплуатации других или преступных тактиках.

В то время как тюрьмы полны подобных индивидуумов, гораздо больше их разгуливает по улицам. Не обязательно оказаться изнасилованной или убитым, чтобы потерпеть тягчайший ущерб от рук хищников. Они бьют своих жен, убивают пациентов, терроризируют служащих, присваивают деньги, кормятся за счет верующих, коррумпируют государственную машину или, став главами государств, истребляют собственные народы.

У них в руках может быть портфель, ноутбук, рюкзак, Библия, футбольный мяч или младенец. Но, кроме того, они носят при себе ножи, пистолеты, мачете, ледорубы, яды и веревки. Хищником может оказаться ваш начальник, религиозный лидер, сосед по офисной кабинке, финансовый консультант, вожатый в лагере вашего ребенка, сиделка вашей матери, ваша няня, следующий партнер, которого вы приведете в спальню, или ваш сосед.

Джордж Трепал, член общества людей с высоким коэффициентом интеллекта Менса[13] и профессиональный химик, недолюбливал свою соседку Пегги Карр и ее детей, которые, как и большинство детей, шумели, играя на улице. Поэтому в 1988 г. он с холодным безразличием отравил Пегги и едва не убил ее детей, подсыпав таллий в бутылки с кока-колой, пока их не было дома. Очевидно, для хищника это обоснованное и быстрое решение проблемы.

В 1978 г. неподалеку от Квортсайта, штат Аризона, Джон Лайонс остановил машину, в которой ехал вместе с семьей, чтобы помочь

заблудившимся механикам Гэри Тайсону и Рэнди Гринуолту. Они отплатили ему за великодушие, убив его самого и его семью. Почему? Как и Трепалу, им нужно было быстрое и эффективное решение проблемы: в конце концов, они только что бежали из тюрьмы и не хотели, чтобы их выследили.

Пациенты врача Гарольда Шипмана из английского городка Хайда считали, что в больнице им ничто не угрожает: это ведь лучшее место, если ты серьезно болен, – но не в том случае, если твой лечащий врач – доктор Шипман. Между 1971 и 1998 г. он убил свыше 200 своих пациентов, попутно обогащаясь за счет того, что забирал их ювелирные украшения и деньги или мошенническим способом вписывал себя в их завещания.

Два десятка лет все считали, что Тим и Ванета Хойт – несчастные супруги, чьи дети умирают от синдрома внезапной детской смерти (СВДС)… До тех пор, пока следователи не пригляделись к ним повнимательнее и не выяснили, что Ванета преднамеренно убивала младенцев одного за другим. Эти дети, как и пациенты доктора Шипмана, были в безопасном месте – которым, по идее, должен быть родной дом, – но с небезопасным человеком – они жили рядом с хищником. И умерли просто потому, что матери не хотелось выяснять, почему они плачут, поэтому она душила их, одного за другим, обычно через считаные месяцы после рождения.

Как мы видим, нашу безопасность гарантирует не столько место, сколько отсутствие в непосредственной близости хищника. Именно присутствие этих выродков, их свободный доступ к вам и врожденное бессердечие повышают риск оказаться жертвой. Исход – мучить вас или убить, жить вам или умереть – зависит от них.

Таков был урок, усвоенный писательницей в жанре подлинных историй преступлений Энн Рул, которая работала на кризисном «телефоне доверия» в 1970-х, а потом написала захватывающую книгу о том, что ее коллегой был человек, который впоследствии оказался хищником – и не просто хищником, но тем самым серийным убийцей Тедом Банди. Единственная причина, по которой

она выжила и написала «Незнакомца рядом со мной» (The Stranger Beside Me), – то, что он по каким-то причинам не сделал ее своей мишенью.

Когда думаете о хищниках, представляйте себе ураган или торнадо – исполинскую силу, которая способна оставить позади гигантский «район катастрофы» человеческого страдания. На каждого человека, которому эта личность вредит напрямую, приходится много таких, кто страдает косвенно: родственники, супруги, дети и друзья жертвы.

Дети, пострадавшие от насилия со стороны хищника, могут вырасти травмированными взрослыми или сами стать насильниками, а им наследуют все новые поколения. Родственники и друзья хищника могут страдать от публичного позора, презрения общества или финансовых потерь.

Жену Бернарда Мейдоффа, который был осужден за обман инвесторов на миллиарды долларов, подвергали насмешкам, плевкам и остракизму за злодеяния мужа. Через два года после ареста Мейдоффа его сын Марк повесился: не смог жить, терпя «вечную пытку» стыда из-за того, что сделал его отец, и возможных последствий для него самого.

Посмотрите, сколь многие утратили веру в католическую церковь из-за громкого скандала с участием сексуальных хищников, рядившихся в сутаны. Районы, в которых рыщут хищники, становятся опасными зонами, где людям приходится баррикадироваться в собственных домах, защищаясь от нападений, ограблений и краж со взломом.

Сейчас Нью-Йорк стал существенно безопаснее, чем в начале 1980-х, когда я жил в этом городе, – потому что мэр Рудольф Джулиани и нью-йоркский полицейский департамент открыли охоту на хищников на всех уровнях. Как только хищники были обезврежены – даже совершавшие мелкие правонарушения вроде агрессивного попрошайничества или рисования граффити, – улицы снова стали принадлежать честным гражданам.

Как бы я хотел заверить вас, что в вашем настоящем или будущем нет никаких хищников. Однако есть шансы, что он уже есть или появится. Но, вооружившись знаниями, вы получаете больше шансов выявить этих опасных личностей, которые хладнокровно определяют наше будущее, не спросив нас. Я говорю это не для того, чтобы напугать, но чтобы вы осознавали их присутствие – потому что они-то ваше точно осознают! Для выживания надо знать, каковы эти люди и как они себя ведут, чтобы иметь возможность избегать их.

Особенности хищника

Выявление хищников – дело тонкое и трудное, если не знать, на что смотреть. Они могут быть умными, дружелюбными, привлекательными, спокойными, любящими уединение или обладать любыми иными характеристиками. Достигнутый успех, наличие друзей или высокое положение в обществе не мешают человеку быть хищником – вот урок, который усвоили преподаватели, спортсмены, выпускники и студенты Пенсильванского университета после предъявленных Джерри Сандаски многочисленных обвинений в сексуальном насилии в отношении детей, а друзья и коллеги Берни Мейдоффа – пострадав от его колоссальной мошеннической схемы.

Эти индивидуумы неизменно расчетливы, склонны к манипуляциям и являются агрессивными хищниками. Когда вы читаете о человеке, который:

- скрупулезно спланировал и осуществил преступление,
- преследовал своих жертв и устраивал на них засады,
- долгое время совершал преступные деяния,
- пускался в дальний путь, чтобы совершить преступное деяние,
- создавал затейливые финансовые пирамиды…

…знайте – вы читаете о хищнике. Аналогичным образом, когда вы слышите о ком-то, кто:

- всегда в неладах с законом,
- является серийным секс-преступником,
- рецидивистом,
- автором хитрых схем для выманивания у людей денег…

…однозначно вы слышите о хищнике.

Хищники не задерживаются подолгу на рабочих местах, меняют планы, не выплачивают кредитов, разрушают или прекращают

отношения, разочаровывают других, пользуются окружающими и уклоняются от обязанностей. Они нарушают законы, предают доверие, берут то, что им не принадлежит, причиняют другим боль, виктимизируют, калечат или убивают. В этом можете даже не сомневаться.

Прочтя эту главу, не тешьте себя надеждой, что подобный человек исправится или по какой-то причине не навредит вам. Мы знаем, что навредит. Чего мы не можем предсказать – так это кого или что именно он изберет своей целью.

Хищники часто обладают поверхностными знаниями по многим темам и используют их, чтобы производить впечатление или завлекать в ловушку своих жертв. Они любят контролировать людей, как марионеток: очаровывать детей игрушками и сладостями, заинтересовывать женщин в интернете и просить о встрече, убеждать юных девушек или юношей «помочь» им или манипулировать людьми, убеждая их расстаться со своими деньгами. Они умело завоевывают доверие других людей, потому мы и называем их «мошенниками на доверии».

Как и у других опасных личностей из этой книги, поведение хищника существует в спектре. Некоторые начинают в его нижней части и там же остаются: они совершают рискованные поступки, например постоянно нарушают правила и установления, могут обманывать, имея дело с другими, а могут быть и в постоянных неладах с законом из-за мелких правонарушений.

Но есть другие хищники, настолько патологичные, настолько выходящие за всякие рамки, что нет ничего такого, чего бы они не попытались сделать – при условии, что это им нравится.

Джон Робинсон – этакий «человек Возрождения», если хотите, истинный «предприниматель от хищничества». Осужденный мошенник на доверии, казнокрад, изготовитель поддельных документов, похититель людей, серийный убийца-садист, осужденный в Канзасе в 2003 г. за три убийства. Он считается первым серийным убийцей, который использовал интернет, чтобы

завлекать своих жертв и садомазохистски убивать их. Робинсон является экстремальным примером хищника – своего рода преступным эрудитом и по-настоящему опасной личностью.

Мы читаем или слышим именно об экстремальных хищниках, но по большей части люди этой породы остаются незамеченными, потому что успешно ведут свои дела или просто потому, что о них не сообщают. Но в какую бы часть спектра ни попадали их поступки, хоть в нижний сектор, хоть в верхний, у нас с ними есть одна общая черта: они способны учиться на своих ошибках и опыте и, осмелев, решаются на большее. Рассмотрим для примера историю Джулиана (имя изменено), за чьим поведением я мог следить, потому что его мать была другом моей семьи.

Джулиан, насколько мне известно, начал с того, что стал таскать деньги у родителей, еще даже не став подростком. Со временем суммы становились все крупнее, а кражи случались все чаще. Родители ловили его «на горячем», он извинялся, а потом повторял свои действия, с каждым разом наращивая мастерство. Чтобы избежать лишнего родительского внимания, он начал красть у друзей и товарищей, а также у их родителей.

Повзрослев, Джулиан стал воровать бутылки с вином и водкой. Рецептурные медикаменты никогда подолгу не задерживались в их доме, бесследно испаряясь, и как минимум однажды были подменены аспирином. Обвинения в воровстве он всегда встречал очередным, еще более изощренным отрицанием. Родители то ли игнорировали его проступки, то ли слишком легко верили отрицанию и объяснениям, то ли просто не хотели слишком активно обвинять сына. По их собственным словам, они полагали, что он «перерастет» это поведение.

Научившись водить машину, Джулиан то и дело ввязывался в стычки с полицией. На машине постоянно появлялись царапины и вмятины. Однажды он пригнал ее домой без крыла. Примерно через час приехала полиция. Оказалось, он совершил наезд, повлекший травмы потерпевших, после которого скрылся с места происшествия.

Разумеется, Джулиан все отрицал. Это было его первое серьезное преступление. За ним последовали и другие, но благодаря усилиям адвокатов их всегда сводили к мелким правонарушениям.

К совершеннолетию Джулиан наловчился снимать деньги с родительского банковского счета, используя поддельные чеки или банкоматы. Он продолжал красть все бóльшие суммы, а стареющим родителям конфликты давались все тяжелее, и в каких-то отношениях они становились более снисходительными – или, может быть, их доводил до изнеможения сын, который вырос хищником, вором, лжецом, мошенником, наркоманом, опасным как для них самих, так и для общества.

Последней каплей стало то, что Джулиан угнал отцовскую машину и продал ее на запчасти. На той же неделе он забрал последние деньги, еще остававшиеся в доме, утверждая, что их, должно быть, «сожрали грызуны», поскольку тайник был сделан на стропилах. Мои родители рассказывали, что отец Джулиана, измученный и угнетенный всем этим как психологически, так и физически, через пару месяцев умер «совершенно сломленным» человеком. Еще мне говорили, что на похоронах Джулиан пожелал узнать, можно ли ему забрать отцовские часы, чтобы снести их в ломбард, и достались ли ему «какие-нибудь деньги по завещанию».

Думаете, это конец истории? А вот и нет. Джулиан сумел уговорить мать, чтобы та предоставила ему доступ к своему пенсионному счету, и обчистил ее до нитки. Женщине семидесяти с лишним лет пришлось снова идти работать – у нее не осталось ни сбережений, ни дома (ей отказали в праве выкупа закладной), поскольку ее сын делал и «другие вещи».

Ничего себе «район катастрофы», да? Джулиан никого не убил своими руками – по крайней мере, насколько мне известно, – но страдания, которые он причинил как минимум одной семье, весьма значительны. В отношении него неоднократно велось следствие, но он каждый раз избегал наказания. С течением времени он менял одни криминальные поступки на другие, но результат всегда

оставался одним и тем же: он очаровательно лжет, ворует или ведет паразитический образ жизни, пользуясь трудами других. Если вы с ним столкнетесь, у него непременно найдется для вас улыбка. А почему бы и нет? Другие же пожертвовали ради него жизнью! Может быть, и вы тоже пожертвуете.

Так что, хотя хищники могут разниться в масштабах, уровне и конкретных особенностях, у всех них есть общие черты: они берут, но не дают, они подвергают других риску, они бессердечны и высокомерны, они не переживают о других, даже о собственных близких.

Ни эмпатии, ни сожалений, ни совести

Посмотрите видеозапись Денниса Рейдера, серийного «убийцы BTK» («ослепить, пытать, убить»), и послушайте, как он говорит о том, как убивал своих жертв. Вы заметите то, что психологи называют «плоским аффектом» или «эмоциональной тупостью». Эта холодность и отсутствие эмоций в словах и выражениях очевидны у некоторых хищников даже тогда, когда они пересказывают свои ужасающие преступления.

Хищники не ощущают эмоций так, как ощущают их нормальные люди. Они не понимают страданий других. Сочувствие находится за гранью их понимания. Их эмоции обычно поверхностны или наигранны и эгоцентричны. Как показывает пример Джулиана, их жертвами могут становиться люди, которые любят, защищают и одаривают их. Наше неведение или несчастье – удобная возможность для хищников.

- Несчастный разведенный муж или скорбящая вдова – их бесплатный ваучер в ресторан.
- Доверчивый или оставшийся без присмотра ребенок – секс-игрушка, которую можно заманить едой и безделушками.
- Туристы и иммигранты – легкая добыча для краж или рэкета.
- Любой наивный или столкнувшийся с трудностями человек словно носит на себе значок «воспользуйся мной».
- Природная катастрофа – предлог для создания поддельных сайтов пожертвований.

Этот список бесконечен. Хищники умеют отличать правильное от неправильного и знают, что такое зло, но все равно творят его. Австриец Йозеф Фритцль запер свою 18-летнюю дочь в подвале, где держал ее пленницей 24 года, более 3000 раз насиловал, прижил с ней семерых детей и ни разу не возил ни ее, ни детей к врачу. После ареста он сказал психиатру: «Просто во мне есть склонность ко злу».

Фритцль знал, что то, что он делает, неправильно, и у него было более 8000 дней, чтобы прекратить свои злодеяния. Он просто предпочел этого не делать.

Если хищники и чувствуют себя виноватыми, то это чувство мимолетно и ни на что не влияет. Оно их не остановит, потому что они не делают выводов из причиняемых ими страданий – у них не бывает угрызений совести. Чувство вины требует принятия ответственности за свои поступки. Но хищник живет для того, чтобы пользоваться, а не чтобы принимать на себя ответственность, предпочитая сваливать вину на тяжелое детство, злобное начальство, неудачи, порнографию или любой иной предлог, который позволит ему сорваться с крючка, – порой даже на саму жертву.

Джоди Ариас обвиняла своего бывшего любовника в том, что это он ее «довел», поэтому она начала его преследовать, постоянно звонила ему, искала встречи с ним, множество раз ударила ножом, застрелила и едва не отрезала ему голову. Да разве это могло случиться потому, что она была нестабильной, эгоистичной хищницей, не сумевшей смириться с тем, что ее бросили? Нет, конечно же, виноват был потерпевший! Так часто говорят хищники. К счастью, присяжные не повелись на ее ложь.

Холодный, бессердечный, расчетливый, властный

Хищникам свойственно холодное безразличие. Поэтому мы и уподобляем их рептилиям, и поэтому на суде они так часто кажутся невосприимчивыми к эмоциям, создавая резкий контраст со скорбящими родственниками жертвы. Знаменитый убийца Генри Лукас сказал об этом так: «Для меня убить – что погулять выйти. Если мне нужна была жертва, я просто шел и добывал ее». Так мыслят только хищники.

Для них жизнь – это игра «А что еще сойдет мне с рук?». Поэтому они злоумышляют и обманывают. Джо Гейси в 1970-х участвовал в местной политической жизни и одевался в костюм клоуна Пого, развлекая соседских детей. Но при этом он хитростью завлекал мальчиков в свой дом, чтобы пытать и убивать их, – на его счету 33 жертвы. Они умоляли оставить им жизнь, а он хладнокровно истреблял их.

Гарольд Шипман, всеми любимый и уважаемый врач из английского города Хайд, о котором уже шла речь, скрывал свои хищнические привычки десятилетиями – хладнокровно, как змей. Ради финансовой выгоды он убивал тех, кто больше всего нуждался в его помощи. Правда выплыла наружу только тогда, когда число смертей его пациентов превысило статистическую норму. В противном случае он еще долго продолжал бы в том же духе. Он совершенно не переживал из-за своей преступной деятельности – более того, чуть ли не бравировал ею.

Хищники расчетливы и лживы по необходимости. В то время как мы пользуемся словами для общения, они используют слова с целью манипуляции, подчинения и сговора. Общепринятые выражения любезности, убеждения, соблазнения, влечения и извинения они знают так же хорошо, как мастер знает свои инструменты или

музыкант – свои ноты. Их обещания никогда не обманывать, не воровать или не бить – пустое сотрясение воздуха. Их слово не имеет ценности.

Однако многие из нас, даже сотрудники правоохранительных органов и судьи, часто оказываются одурачены ими и, уступая социальным условностям, дают им «еще один шанс». Отчасти именно поэтому столь высок уровень рецидивизма: хищники лгут, чтобы вырваться из тюрьмы, обещая хорошо себя вести, и неизменно возвращаются к совершению преступлений.

Джек Эббот, сидевший в тюрьме за подделку документов и убийство другого заключенного, стал любимцем читающей публики, написав книгу о своих переживаниях во время тюремного заключения «Во чреве зверя. Письма из тюрьмы». Он убедил известного писатели Нормана Мейлера ратовать за его досрочное освобождение. Через шесть недель после освобождения под честное слово Эббот заколол ножом мужчину в кафе, потому что, как он впоследствии заявил, этот мужчина слишком долго на него «пялился». Все те, кто призывал к досрочному освобождению Эббота, были в шоке от того, что человек, столь умело обращающийся со словами, способен на убийство. А вот нечего удивляться!

Хорошие слова вкупе с хорошими делами – сочетание почти неотразимое. Джерри Сандаски использовал это сочетание и неизменную улыбку, чтобы завлекать своих жертв. Но когда он силой всовывал свой пенис в анальные отверстия детей – да, это реальность: именно так этот уважаемый тренер-хищник поступал со своими жертвами, – он делал это с равнодушным презрением к их священному праву на неприкосновенность.

Известны хищникам и те формулировки, которыми можно запугивать. Одного слова известных бандитов Джона Готти или Джеймса Балджера было достаточно, чтобы заставить людей платить им за «защиту» – иначе им грозила смерть. Служа в ФБР, я беседовал с одним рэкетиром из подобной банды, и он рассказал, что, требуя

денег за «защиту», они просто «разговаривали» с владельцем магазина. В противном случае «мало ли что может случиться», не побили бы ему ночью дорогостоящие витрины. Такие «дружеские беседы» составляют основу не только сценариев серий телефильма о клане Сопрано: они питают и многомиллионную индустрию отъема денег.

Даже сидя в камере смертников, Тед Банди манипулировал следователями, утверждая, что раскрыл имена всех своих жертв. Но за считаные часы до казни он назвал еще одно имя, выгадывая отсрочку. Отсрочки ему не дали: он и так достаточно долго играл с системой правосудия. Имя жертвы, которое он назвал последним, – Сью Кертис, та самая молодая девушка, которая упомянута во вступлении к книге, похищенная из Университета Бригама Янга, когда я в ту трагическую ночь был на дежурстве.

Серийный убийца Клиффорд Олсон манипулировал канадским правительством, требуя выплат по 10 000 долларов за каждое названное имя жертвы и указание места, где он ее закопал. В результате этого «сотрудничества со следствием» его жена получила 100 000 долларов. В знак признательности он назвал одиннадцатую жертву бесплатно. Каков джентльмен!

Одним из самых прославленных хищников в истории был Герман Геринг, боевой маршал и второй по важности член нацистской партии. Геринг помогал создавать гестапо, а когда не был занят бомбежками Лондона, присваивал произведения искусства и другую собственность евреев, которых посылал на смерть. Находясь под стражей союзнических сил во время Нюрнбергского процесса, он неоднократно манипулировал своими тюремщиками-американцами. В обмен на определенные привилегии он раздавал автографы или позволял фотографироваться с собой. Но самым одиозным эпизодом этой манипуляции было то, что Геринг убедил одного из своих тюремщиков-американцев добыть из его конфискованных личных вещей флакон с ядом, который затем использовал, чтобы убить себя до того, как его приговор (смертная казнь через повешение) смогли

привести в исполнение, – и таким образом избежал суда и должного возмездия за гибель миллионов жертв.

Но дергание за ниточки или манипулирование другими – это еще цветочки. Для многих хищников власть над другими людьми – нечто вроде божественной сверхспособности, которая дарит им дурманящую эйфорию. Тед Банди говорил о том, что ощущал себя всемогущим, имеющим право решать, кому жить, а кому умереть. Исраэль Киес, который прятал по всей стране «наборы для убийства» – тайники, наполненные оружием, – по мнению властей, в период с 2001 по 2012 г. убил не менее 11 человек в разных штатах, от Аляски до Вермонта. Он предпочитал душить своих жертв голыми руками, чтобы насладиться видом их страданий, пока они умирали, и смотрел им в глаза, назначив самого себя их верховным судьей.

Но наиболее показательно ледяное хладнокровие хищников демонстрирует Чарльз Нг. На видеозаписи, сделанной в 1980-х гг., он пытает одну из женщин, которых они с Леонардом Лейком убивали в оборудованном в их доме подземелье, и говорит ей: «Можешь рыдать и стенать, как и все они, – а толку-то! Мы ж такие – ха-ха! – так сказать, хладнокровные ребята».

Много импульсов, мало контроля, никакой рефлексии

Хотя эти личности обожают контролировать других, в моральном или этическом плане себя они совершенно не контролируют и могут быть импульсивными, рисковыми искателями приключений.

Клайд Барроу из прославленного дуэта «Бонни и Клайд» был как раз таким безрассудным искателем приключений, который стал грабителем банков и убийцей. Многие современные грабители банков и серийные магазинные воры демонстрируют такое же отсутствие сдерживающих факторов, как и уличные грабители. Возбуждение от преступного акта, дополненное привлекательным материальным вознаграждением, – вот определение «удачного дня» для хищника.

У многих хищников импульсивные действия составляют львиную долю образа жизни, даже когда это означает, что они подвергают опасности себя или других. Например, Нушон Уильямс был осужден за преднамеренное заражение ВИЧ как минимум тринадцати женщин. Профессиональный преступник, обвиненный в изнасилованиях, согласно мнению суда, намеренно подвергал опасности жизни других – с тем же успехом, как если бы приставлял к их головам пистолет и играл в «русскую рулетку».

Энтони Уитфилд, по словам его адвоката, был «секс-машиной» с амфетаминовой зависимостью. Он как перчатки менял женщин, охотно предоставлявших ему кров, деньги и секс. Уитфилд успел заразить ВИЧ 17 женщин, прежде чем его поймали, и впоследствии не извинялся и не демонстрировал ни малейших признаков раскаяния. Явное отсутствие нравственного контроля.

Хищники, как и нарциссы, могут обостренно реагировать на малейшую провокацию или воспринимаемое оскорбление. У них часто полностью отсутствуют сдерживающие факторы или

самоконтроль. В тюрьме хищники избегают смотреть друг на друга, прекрасно зная, что агрессивного взгляда в коридоре достаточно для вспыхнувшей ссоры или убийства из мести.

Сейчас, когда я пишу это, перед моим мысленным взором встает Джо Пеши в прекрасно сыгранной им роли Томми Де Вито в фильме «Славные парни». Его Де Вито получился темпераментным, сверхчувствительным к обидам, непрощающим и совершенно бессовестным.

Скажете, такие типы бывают только в кино? Ошибаетесь, существуют точно такие же реальные люди. Ричард Куклинский был скор на гнев и в случае оскорбления «пленных не брал». Поэтому гангстеры нанимали его как убийцу по контракту. После своего ареста он заявил следователям, что потерял счет своим жертвам, вероятно, их было около двухсот. Он был из тех, кто вначале убивает, а потом задает вопросы. Злодеяния реальных хищников часто намного чудовищнее, чем поступки их кинопортретов. Реальный Куклинский далеко переплюнул вымышленного Томми Де Вито.

Хищники часто злоупотребляют алкоголем и незаконными веществами, которые обычно делают их еще более нестабильными, менее сдержанными и более опасными. А иногда употребляют эти вещества намеренно, чтобы избавиться от собственных внутренних запретов или соблазнить других. Работая в ФБР, я расследовал многочисленные дела отчимов или даже отцов, которые спаивали или подсаживали на наркотики собственных дочерей и насиловали их. Известно, что Джон Гейси использовал алкоголь, чтобы сделать своих жертв более послушными, особенно прямо перед тем, как изнасиловать и садистски убить их.

Хотя хищники часто идут на поводу у собственных импульсов или утверждают, что не способны сдерживаться, никакого оправдания их поступкам нет. Оценка своих поступков нужна им лишь для того, чтобы совершенствовать методы хищничества. Не рассчитывайте,

что они станут копаться в себе и думать, как бы им измениться к лучшему. Этого не будет.

Слова, описывающие хищника

Это опять-таки неотредактированные слова потерпевших. Вы можете заметить, что некоторые из них совпадают со словами, которыми люди описывают нарциссическую личность (см. главу 1), но при этом у хищника есть фундаментальные отличия от всех прочих опасных личностей:

грубый
губитель
двуличный
дегенерат
дерьмо
деструктивный
дикарь
дискомфортный
доминирующий
дьявольский
жестокий
животное
жиголо
задира
зверь
злой
игрок
извращенец
извращенный
импульсивный
интересный
клептоман
кочевник
кукловод
лжец

лицемер
ловчила
манипулятор
мертвящий
мошенник
мрачный
мстительный
мусор
нарушитель
законов
нарцисс
насильник
несочувствующий
не умеющий
любить
неверный
невнимательный
неглубокий
негуманный
недостойный
незаботливый
неискренний
неисправимый
ненормальный
ненадежный
ненасытный
непостоянный
неразборчивый
несовместимый
нечувствующий
ничтожество
обманчивый
обманщик

обманывающий
обособленный
опасный
отвратительный
отъявленный
очаровательный
паразит
паразитический
педофил
переменчивый
пиявка
плохой парень
плут
поверхностный
погань
поджигатель
подлец
помешанный
порочный
потаскун
правонарушитель
презрительный
преступник
притягательный
пробивной малый
противоречивый
прохиндей
прыткий
пустой
развращенный
раздражительный
расчетливый
резкий

рисковый
с манией величия
садист
садистский
самозванец
саркастичный
свирепый
скверный
скользкий
соблазнитель
соблазнительница
соблазнительный
собственник
сообщник
ставит в тупик
странный
страшный
сутенер
темпераментный
тиран
токсичный
трепло
убийца
ублюдок
умный
уничижающий
устрашающий
фальшивомонетчик
харизматичный
хитрец
хитрый
хитрюга
хищник

хищнический
хладнокровный
холодный
черствый
«черная вдова»
чудовище
чудовищный
шулер
эгоистичный
эгоцентричный
эксплуататор
эксцентричный

Можете смело рассчитывать, что хищники перевернут вашу жизнь вверх дном и уничтожат ваши мечты и стремления, поскольку они всегда должны быть на первом месте и не любят, когда кто-то им мешает. Поначалу они могут показаться интеллектуальными, очаровательными и интересными людьми, но, когда вы обнаружите, что́ они творят – или если они переключатся на вас, что может случиться в любой момент, – ваши шок и боль будут неописуемыми.

Они доведут вас до нервного истощения, потому что вам придется постоянно быть начеку, прятать то, чем вы дорожите, стараться не противоречить им или попросту выжить. Они могут мучить вас или изводить до смерти – выбор за ними. Помните отца Джулиана?

Элеонора, очень славная женщина, которую я время от времени видел на конференциях по профайлингу, годами старалась быть осторожной со своим сыном – безрезультатно. Когда я последний раз получил от нее известия, по-прежнему живший с матерью 40-летний «балбес» отобрал у нее все деньги. Женщина была изнурена стараниями, как она говорила, всегда быть «на шаг впереди этого мальчишки». Ее сын, хищник, которого она защищала и поддерживала по доброте душевной, сделал ее банкротом. В 70 лет этой собиравшейся на пенсию медсестре снова пришлось работать

на двух работах, чтобы как-то исполнять свои финансовые обязательства, – и у нее больше не осталось ни веры, ни любви к своему сыну.

Некоторые хищники уговаривают родственников и друзей стать заемщиками или инвестировать деньги в проект, у которого нет ни будущего, ни перспектив. Им просто безразлично, какие вас ждут трудности и тяготы или какие деньги вы можете потерять – при условии, что это не их деньги и не их трудности. Спросите любого лицензированного поручителя, сколько он знает случаев, когда один из таких профессиональных преступников, выйдя из тюрьмы под залог, затем не являлся в суд и оставлял родственников в нищете после того, как они внесли тысячи долларов залога или даже закладывали ради этого свои дома. Эти цифры поражают.

Хищникам ничего не стоит подвергнуть вас опасности своим поведением. Это те самые люди, которые возьмут у вас ненадолго машину, а потом используют ее для ограбления банка, или уговорят вас подбросить их к приятелю домой, взяв с собой – естественно, без вашего ведома, – рюкзак, набитый наркотиками. Или попросят вас солгать и прикрыть их на работе, чтобы утаить преступную деятельность или даже обеспечить им алиби. И вот из-за того, что они попросили вас сделать им одолжение, солгать ради них или втянули вас в преступное деяние, вы сами оказываетесь в неладах с законом.

Вы будете чувствовать себя неловко под их бесцеремонными взглядами, градом вопросов или просто с ними рядом. Они нервируют нас, когда стараются слишком быстро свести с нами дружбу, а потом фамильярно навязывают свое присутствие. В фильме «Талантливый мистер Рипли» Мэтт Деймон играет роль хищника, который вцепляется в жертву и не выпускает ее, пока не получит желаемого. Реальные хищники точно так же предъявляют к нам требования, которые мы на самом деле не хотим выполнять, или стремятся к близости с нами, или вторгаются в частную жизнь без

уважения к нашим желаниям или потребностям. Это не случайность; это делается нарочно.

В обществе некоторых хищников вы можете ощущать даже физическую реакцию. Вас может охватить дрожь, вы можете почувствовать, как у вас волосы встают дыбом, – я уже упоминал, что такое случилось со мной.

Известный исследователь и писатель Дж. Рид Мелой выяснил, что даже у тренированных профессионалов проявляется инстинктивная реакция на этих хищных индивидуумов. В своей книге «Дар страха» (The Gift of Fear) Гэвин де Беккер описывает, как эти токсичные индивидуумы действуют на нас на самом примитивном (лимбическом) уровне – на уровне бессознательной системы предупреждения, которая развилась у человека, чтобы предупреждать нас об опасности.

К сожалению, общество требует, чтобы мы отключали эту систему предупреждения и исходили из посылки о том, что все люди – хорошие и добрые. А пока вы стараетесь заставить себя доверять хищникам, они заняты изучением всех ваших удобных слабостей, чтобы получше ими воспользоваться. Они будут эксплуатировать вашу добрую волю, добродетель или щедрость как ресурс, который принадлежит им по праву, – именно этим и занимаются хищники.

Что касается принципа «платить за зло – злом, а за добро – добром», они используют его исключительно по собственному желанию. В 2013 г. родственники Майкла Бойсена с нетерпением ожидали его освобождения из тюрьмы, где он отбывал срок за кражу со взломом. Дедушка и бабушка приготовили для внука комнату в своем доме, забрали его на машине из тюрьмы, отвезли за новым удостоверением личности и даже на первую встречу с сотрудником службы пробации, просто стараясь, чтобы все прошло без сучка без задоринки. В тот же день ближе к вечеру Бойсен убил обоих. Так он отплатил им за любовь и помощь.

Помогая, уступая или поддаваясь этим индивидуумам, мы даем им возможность и придаем смелости еще активнее пользоваться нами

или другими людьми. Думать, что хищник изменится или что «на сей раз все будет по-другому», – все равно что рассчитывать, что змея вдруг перестанет быть рептилией оттого, что вы ее покормили и погладили. Не ждите доброты от человека, который не может ею ответить. Да, хищники способны демонстрировать доброту тогда, когда им это нужно, чтобы получить желаемое. Однако такая внешняя доброта может ослепить родителей и побудить отпускать ребенка с хищниками, подобными Джерри Сандаски – серийному растлителю детей.

Когда – и если – хищник наиграется и отпустит вас, вы будете чувствовать себя не просто изнасилованными или преданными, но и, потрясенные глубиной их предательства, больше не захотите доверять другим. Посттравматическое стрессовое расстройство часто является результатом виктимизации от рук хищника. Понимание, что вас или вашего любимого человека гнусно использовали, оставляет глубокие шрамы.

Мне случалось разговаривать с потерпевшими, которые даже спустя много лет не могли примириться со случившимся, оставаясь неблагополучными и недоверчивыми людьми. Некоторые годами проходят психотерапию; другим приходится лечиться медикаментами. Я знаю родителей, которым пришлось обратиться за медицинской помощью по причине тревожности, потому что их дочь сбежала из дома с заведомым хищником или собиралась выйти за него замуж.

Как я уже говорил, хищники оставляют за собой гигантский район катастрофы человеческого страдания. Точный тип этого страдания и момент для его причинения определяют они сами. Если вы связались с хищником, то сильно рискуете безопасностью – своей собственной и близких вам людей. Вы можете подвергнуть других людей ненужной опасности, просто сблизившись с хищником.

Пожалуйста, не играйте с судьбой!

Хищник в отношениях

В отношениях с хищником равенства нет. Эти индивидуумы нацеливаются на доверчивых и добросердечных или действуют как паразиты, кормясь на человеке. Они рассчитывают, что вы будете удовлетворять все их потребности, но не ждите, что они устроятся на работу или станут помогать по дому. У них всегда есть отговорка: их блестящий ум не оценили, эта работа ниже их достоинства, тут мерзкий начальник; там ужасное расписание и т. д. Они будут пить из вас кровь, пока вы не надоедите им или пока у вас не кончится то, что можно отдать. Тогда они переключатся на другого человека, которого можно эксплуатировать.

Элизабет, с которой я познакомился, проводя тренинг по поведению, – состоявшийся, интеллигентный профессионал, но ей не повезло. Она вышла замуж за паразита-хищника. Муж хорошо выглядел, заливался соловьем, с ним всегда приятно было попить пивка, он обладал телом атлета… но ничего не желал делать. Она пыталась искать ему работу, водила на семейное консультирование, даже раздавала знакомым его резюме. По ее словам, пока Элизабет работала, он целыми днями сидел дома и смотрел порно. Три года жизни с ним обошлись ей почти в 40 000 долларов, поскольку она платила за все (одежду, украшения, отпуска, гольф-клубы, расходы на переезд, компьютеры, камеры и т. д.). Когда Элизабет решила наконец, что с нее хватит, и велела ему убираться, он, как ни невероятно это прозвучит, потребовал часть ее пенсионных накоплений, хотя они были женаты всего три года. Таков паразит-хищник – всегда ищет, где чего урвать побольше.

Отношения с хищником могут грозить смертью. На всех своих опубликованных фотографиях Лейси Питерсон выглядит счастливой и деятельной, но в 2002 г., когда она была беременна и замужем за Скоттом Питерсоном, тот за ее спиной встречался с другими женщинами. В рождественскую ночь Скотт Питерсон вспорол Лейси

живот, убив ее и почти восьмимесячный плод. Хищник решил, что она зажилась на этом свете.

В 2003 г. Стейси Кейлс вышла замуж за Дрю Питерсона (не родственника Скотта Питерсона), вскоре после того, как он развелся с третьей женой, Кэтлин Савио. Год спустя Кэтлин нашли мертвой в пустой ванне – ее смерть судья поначалу счел «несчастным случаем». Стейси в числе первых вступилась за своего мужа Дрю, когда он попал под подозрение как возможный виновник смерти бывшей жены. Своей вере и преданности она нашла плохое применение, поскольку вышла замуж за хищника, а для него чужая жизнь стоила дешево.

Четыре года спустя Стейси исчезла, оставив безутешными собственных родственников, которые, что вполне логично, опасались Дрю Питерсона. В результате ее исчезновения и значительного давления со стороны родственников обеих женщин полиция заново расследовала смерть Кэтлин Савио и определила, что она не была случайной. Хищническая удача Дрю Питерсона кончилась, когда он был осужден и приговорен к 38 годам тюрьмы за преднамеренное убийство Кэтлин Савио в 2013 г. Увы, тело Стейси так и не нашли, оставив ее семью в неведении о ее судьбе и обделенной правосудием.

Такова неприукрашенная реальность жизни или брака с хищником. В США в среднем три женщины ежедневно погибают от рук «близкого партнера» – хищника в своем окружении. Убийства от рук близких партнеров составляют 30 % убийств женщин и 5 % убийств мужчин, согласно статистике Бюро Правосудия. Эта статистика отрезвляет. Часто есть предварительные признаки того, что нам угрожает потенциальная опасность, но мы должны быть внимательными и знать, на что смотреть.

Предыдущие жены Дрю Питерсона говорили о том, насколько агрессивно и бессердечно он с ними обращался, и, возможно, то были предвестники грядущих трагедий. Если вы упустите такие подсказки или спохватитесь слишком поздно, то вы и ваши близкие

можете заплатить неподъемную цену. Часы тикают. Завтра к этому же часу, как гласит статистика, еще три женщины лишатся жизни.

Хищник может выглядеть вполне респектабельно, но он все равно остается хищником. Колетт Стивенсон вышла замуж за врача, окончившего Принстон, военнослужащего армии США и «зеленого берета». Но когда ее мужу, Джеффри Макдональду, в 1970 г. надоела сама Колетт и их дети, он убил всех, а потом утверждал, что это сделали «обдолбавшиеся наркотиками» хиппи. Следователи не поверили его истории, как не поверило и жюри присяжных. Место преступления было искусственно оформлено так, чтобы имитировать вторжение в дом, а все ранения Макдональда оказались поверхностными. Джеффри Макдональд сидит за решеткой, по-прежнему твердя о своей невиновности, постоянно подавая апелляции, – хладнокровный как удав.

Вступая в отношения с хищником, вы ставите себя на некую промежуточную позицию между рискованным поведением, психологическим насилием и возможным лишением жизни. Часто приходится читать о жене или подруге хищника, которая настолько боялась его, что писала в дневнике или говорила подругам и родственникам, что если она умрет или исчезнет, то, вероятно, виновником этого окажется ее муж. У этих женщин появляются предчувствия, потому что они видят поведение хищника вблизи.

Некоторые хищники живут двойной жизнью: они охотятся вне дома, и их семья ничего не знает – или, если у членов семьи возникают подозрения, они боятся спрашивать. Представьте себе, что вы узнали, что мама или папа оплатили дом, в котором вы выросли, краденными деньгами. Как вам любить родителя, который утверждает, что любит вас, но причиняет физическую, эмоциональную или финансовую боль другим? А если вы его все равно любите, то кем это делает вас? Вот так, например, эти личности наносят ущерб своим детям, не трогая их и пальцем.

Не рассчитывайте, что хищники всегда будут заботиться о своих отпрысках. Лучше заранее знайте, что они будут равнодушными или

отстраненными, временами зверски жестокими. Они будут смеяться над детьми, подвергать их опасности, вредить им, втягивать в преступную деятельность и – потенциально – подставят под возможность оказаться в тюрьме.

Наихудшая ситуация возникает, когда хищник втягивает в преступную деятельность всю семью. Газеты полны историй о мужьях, которые использовали своих жен для совершения преступлений. Брайан Митчелл и его супруга Ванда Барзи похитили в Юте в 2002 г. Элизабет Смарт и удерживали ее на протяжении 9 месяцев. 11-летняя Джейси Дьюгард была похищена и 18 лет провела в Калифорнии пленницей осужденного за секс-преступления Филиппа Крейга Гарридо и его жены Нэнси. Наберите побольше воздуху и прочтите книгу Джейси о ее трагедии «Украденная жизнь. Воспоминания» (A Stolen Life: A Memoir), но будьте готовы рыдать. Это история о замечательном спасении человека, ставшего жертвой хищника.

Хищники печально известны тем, что учат своих детей воровать, мошенничать, лгать, избегать ответственности, драться и нарушать общественные правила. Некоторые из хищников, с которыми сталкивали меня работа и исследования, наказывали своих детей не за совершение преступлений, а за то, что их поймали.

Джон Уокер, специалист по коммуникации ВМС США, шпионил на русских десятилетиями. Он не только подвергал опасности свое государство, торгуя криптографическими секретами, но и вовлек своего сына, Майкла Уокера, в преступную деятельность. Джон Уокер получил пожизненное заключение за шпионаж, Майкл – 25 лет тюрьмы.

Аналогичным образом мафиозный «дон» Джон Готти оказал своему сыну, Джону-младшему, медвежью услугу, познакомив его с жизнью гангстера. К чему это привело? К тому, что федеральное правительство сосредоточило внимание на сыне после смерти отца. В результате он в 1999 г. признал свою вину в бандитизме – ростовщичестве, букмекерстве, вымогательстве – и отбыл шесть лет

в тюрьме. Между 2004 г. (моментом, когда он вышел из тюрьмы) и 2009 г. он был обвиняемым на четырех дополнительных судебных процессах по делам о бандитизме (три из них развалились) – со всеми сопутствующими расходами на адвокатов и психологическим стрессом. Это не та жизнь, которой большинство людей хотели бы для своих детей. Если, разумеется, они не хищники – в каковом случае для них не имеет значения, каким страданиям они подвергают свою семью.

А еще есть те, которые набрасываются на собственных близких, применяют насилие к приемным и даже родным детям или убивают собственных родителей. Так поступили братья Лайл и Эрик Менендесы, двое хладнокровных убийц, которые в 1989 г. казнили своих родителей, расстреляв их, когда те смотрели дома телевизор. Затем братья начали тратить свое многомиллионное наследство и занимались этим, пока их наконец не арестовали. Они ни в чем не знали отказа. У них было все самое лучшее – учебные заведения, деньги, одежда, машины, занятия теннисом. Но хищникам всегда мало.

Иногда хищник пробует почву очень осторожно, проверяя, как будут реагировать члены семьи. Карла, уроженка Майами, рассказывала мне, что ее второй муж почти сразу же стал уделять слишком много внимания ее 14-летней дочери после того, как они поженились. Со временем женщина заметила, что его взаимодействие с падчерицей становится все более физическим – включая щекотку и шуточную борьбу на полу. Потом были объятия и поцелуи, которые казались слишком уж долгими. Только когда Карла узнала, что муж тайно повез ее дочь в магазин дорогого женского белья, она начала понимать, что что-то не так, – особенно когда девочка сказала, что это случалось и раньше.

«Шестое чувство» Карлы не ошиблось. Женщина обнаружила электронные письма, которое ее муж послал падчерице. И это были не просто игривые шуточные послания. Карла стала расспрашивать дочь о том, что происходит. Девочка поначалу не хотела ничего

говорить, не желая «раскачать лодку» или подпортить мамино счастье. Как оказалось, отчим не только обнимал ее. Он, ведя машину, клал руку ей между ног и трогал ее иными способами, с каждым разом все более интимными и порочными.

Карла приперла мужа к стенке. У него, разумеется, нашлись объяснения всему: мол, он старается вписаться в семью и стать девочке настоящим отцом, его прикосновения к внутренней стороне бедер были либо случайными, либо их вообще не было. Он ни в чем не виноват. Мужчина хладнокровно привлек к разговору дочь Карлы, засыпав ее вопросами: «Разве я не был добр к тебе? Разве я не покупаю тебе разные вещи? Пожалуйста, скажи маме, что все это ошибка». И что могла тут сказать девочка – которая, по словам Карлы, дрожала как осиновый лист? Его вывод: «Видишь? Все в порядке».

Карла взяла в руку мобильный телефон и сказала мужу: «У тебя есть час, чтобы собрать свои вещи и убраться отсюда, иначе я звоню шерифу». Она вывела дочь из дома и велела ей ждать у соседки, пока приедут родственники и заберут ее.

Мужчина попытался урезонить Карлу. Она в ответ указала на часы. Потом она рассказывала мне, что к этому моменту у нее «волосы стояли дыбом». Ее пробирала дрожь при мысли о том, сколько времени этот человек проводил с ее дочерью, и о найденных ею сообщениях. Но больше всего Карлу взбесили его попытки «задурить ей голову» и заставить думать, что ей все это почудилось, – такова типичная тактика подобных личностей. В этот момент женщина поняла, что рядом с ней находится хищник. И это еще сильнее разгневало ее, потому что, по ее словам, «он просто пытался снова уговорить меня закрыть на все глаза».

Пасынки и падчерицы часто становятся объектами сексуального насилия со стороны близких партнеров родителей. Я восхищаюсь Карлой, которая поступила правильно – и сделала это быстро. Но цена все равно была огромной – время, деньги, вызовы в суд, процедура развода, оплата адвоката и многое другое. Кроме того, у

нее возникли проблемы с доверием, из-за которых начались кошмарные сны. Не будем забывать и о психологическом ущербе, нанесенном ее дочери, которая чувствовала себя преданной в результате того, что мать привела в их дом опасного человека. Даже много лет спустя участницам этих событий не удалось полностью избавиться от своих проблем. Таковы разрушения, остающиеся на пути хищника.

К счастью, Карла настояла на своем. Многие женщины этого не делают. Не все способны бежать или вовремя заметить предупреждающие знаки. А в некоторых случаях жертва слишком мала, беспомощна или доверчива, чтобы спастись. Все дети Мэрибет Тиннинг (девять душ) умерли, находясь на ее попечении, – увы, доказать удалось только убийство одного из них. Диане Даунс казалось, что трое ее отпрысков мешают ей удержать при себе мужчину, который не хотел детей. В 1984 г. она была осуждена за то, что расстреляла их, убив одного. Представьте, какой ужас пережили эти дети!

В 1999 г. Криста Декер, мать троих детей, дело которой я помогал расследовать в Тампе по просьбе шерифа округа Хиллсборо, сказала следователям, что ее шестимесячного сына украли из машины, когда она пошла вернуть тележку в магазин.

Во время беседы с женщиной, через считаные часы после заявления о том, что ее сын был украден, я попросил ее рассказать о своих детях. Меня поразило то, насколько по-разному она о них говорила. Декер тепло отзывалась о двух старших, но в ее манерах проскальзывала определенная холодность, когда она говорила о младшем, пропавшем сыне. У нас, следователей по ее делу, уже были сомнения в этой истории, но выдал женщину тот факт, что, хотя ее сын пропал всего пару часов назад, она говорила о нем в прошедшем времени. «Он всегда был таким хорошим мальчиком», – рассказывала она. А о двух других просто сказала: «Они такие хорошие дети».

Холодность ее тона и использование ею прошедшего времени («был») подвели нас к мысли, что ребенок уже мертв и женщина это знает. Так и оказалось. В конце концов Декер признала, что задушила сына (рожденного не от мужа) в пластиковом мусорном мешке, потому что «он ревел не переставая». Да, хищники настолько хладнокровны.

Всем нам нужно усвоить ценный урок: ни одни отношения, ни одна семья не будут безопасными, если одна из сторон в них – хищник.

Встречи с хищником

Большинство встреч с хищниками бывают мимолетными. Мы можем столкнуться с такой личностью на спортивных соревнованиях, в баре или на концерте, нас может познакомить общий знакомый. Они появляются и исчезают. В конце концов, у них есть свои планы, в которые мы можем просто не вписываться. Однако с другими хищниками мы сталкиваемся потому, что они делают нас своей мишенью, а иногда в силу нашей профессии или жизненной ситуации. Это люди, с которыми надо быть особенно бдительными.

На свете есть расхитители, грабители банков, карманники, угонщики автомобилей и многие другие преступники. Но существует причина, по которой у нас есть Фонд защиты детей Адама Уолша и многочисленные законы, принятые ради обеспечения безопасности детей. Они есть потому, что на свете множество хищников, которые охотятся на самых слабых. Некоторые попадают в тюрьмы и выходят из них. И всякий раз, освободившись, наносят новый удар. Другие же действуют безнаказанно десятилетиями – помните скандал с насилием над детьми в католической церкви?

Нам повезло, что у нас есть такие законы, и они действительно помогают. Но даже при наличии этих законов все равно появляются люди вроде Джерри Сандаски, охотящиеся на детей. Сексуальное хищничество всегда будет существенной проблемой для общества. В конце концов, кто в Англии мог себе представить, что Джим Сэвил, знаменитая телеперсона BBC и ведущий детской телепрограммы, насилует детей? Но он делал это не один десяток лет, однако все обвинения против него отметались как вздор по причине его общественного положения и популярности. Детям никогда не бывает полезно находиться рядом с хищником, кем бы тот ни был, – это аксиома.

Женщины тоже часто становятся мишенями хищников. В 1960-х Альберт Сальво, известный как «бостонский душитель», рыскал по всему городу, создавая для себя удобные возможности. Женщины впускали его в свои дома и квартиры под самыми разными предлогами (он якобы представитель модельного агентства, у него сломалась машина, ему нужно позвонить и т. д.). Они встречались с этим мужчиной в собственном доме, где чувствовали себя в безопасности, – но, как я уже упоминал, рядом с хищником никогда нельзя быть в безопасности.

Порой мы, сами того не зная, вторгаемся в привычные охотничьи угодья хищника, где ему легче сделать нас своей мишенью. В 2005 г. Натали Холлоуэй отправилась в Арубу на каникулы со своими школьными друзьями. Через считаные часы после знакомства с Йораном ван дер Слотом она исчезла и, вероятнее всего, вскоре после этого была убита, ее тело так и не нашли.

Внешне ван дер Слот производил впечатление симпатичного, очаровательного и веселого парня. Увы, у Натали было мало времени, чтобы узнать, насколько он на самом деле ужасный человек. Через пять лет после исчезновения Натали ван дер Слот ограбил и убил Стефани Рамирес, с которой познакомился в Перу, играя в карты в казино. Зачем ему понадобилось это делать, спросите вы? Это тот самый вопрос, который задают родители любого пропавшего ребенка. Увы, как ни трагично, дело не в том, зачем хищники делают такие вещи. Просто они это могут.

Иногда достаточно просто жить рядом с хищником. На той самой неделе, когда я начал писать эту главу, в мае 2013 г., Ариэль Кастро был арестован в Кливленде за похищение трех девушек, которых он держал пленницами десять лет, прижив как минимум одного ребенка от одной из них. К сожалению, девушкам просто не повезло жить в одном районе с этим порочным хищником, который впоследствии повесился в своей тюремной камере, чтобы не предстать перед судом. Кастро нанес поражение правосудию, совершив самоубийство до суда.

Еще есть «специализированные» хищники, которые приспосабливают свои деяния к сфере работы или деятельности. Чарльз Каллен, например, был ночным медбратом в больнице. Он признался в убийстве как минимум 40 пациентов, хотя их могло быть намного больше. Свои самые черные дела он творил на работе – и больше нигде.

В 1980-х Клайд Конрад тоже адаптировал свои любимые занятия к роду деятельности. Служа сержантом в армии США на базе в Германии, он при любой возможности крал припасы, торговал топливом и талонами на сигареты из армейских пайков на черном рынке. А когда ему и этого показалось мало, стал воровать военные тайны и продавать их странам Варшавского договора. Он подверг риску тысячи солдат и миллионы мирных граждан Европы своим предательством – только ради денег.

Некоторые хищники играют роль столпов общества – ветеранов, ревностных прихожан, волонтеров, командиров скаутов, тренеров, государственных чиновников.

Рита Крандвелл была казначеем Диксона, штат Иллинойс, и известной коннозаводчицей-энтузиасткой. А еще за свою 22-летнюю карьеру она присвоила свыше 53 миллионов долларов.

Деннис Рейдер, «убийца BTK», был активным церковным деятелем и надежным городским работником, который использовал свое знание города и мобильность, которую обеспечивала ему эта работа, для выцеливания своих жертв.

Еще есть корпоративные хищники, которых можно обнаружить в крупных организациях так же часто, как и во взаимодействиях один на один. Говорят, что сегодняшний климат в бизнесе, в особенности в финансовом мире с его высокими ставками и беспощадностью, поощряет и вознаграждает хищническое поведение. Эти индивидуумы, сколь угодно харизматичные и интересные, могут ставить компанию под удар своим импульсивным, агрессивным поведением.

Именно так поступили знаменитые Кеннет Лей и Джеффри Скиллинг с компанией Enron. Они были обвинены в мошенничестве, и банкротство Enron в 2001 г. стало крупнейшим корпоративным банкротством своего времени, из-за которого многие люди лишились как средства заработка, так и всех своих сбережений. Случай Enron – напоминание о том, что хищничество порой встречается на самых высоких уровнях корпоративного мира, если неэтичным личностям удается дорваться до власти. Финансовый кризис 2008 г. был отчасти спровоцирован хищниками внутри финансовой индустрии, которые создавали рискованные практики кредитования, а потом хеджировали против этих предприятий, зная, что они крайне нестабильны, если не токсичны.

Агрессивность и грубость в бизнесе – одно дело, но преступные деяния и намеренное мошенничество – совершенно другое. Предприятия на собственном горьком опыте узнаю́т, что, когда в бухгалтерии сидит хищник, это смертельно опасно для организации, инвесторов и служащих. Хищники могут совершать рискованные поступки, разрушительно или опасно воздействуя на бизнес.

Хотя работающим с хищниками не позавидуешь, еще хуже – жить под пятой одного из них, если он возглавляет правительство. Просто поговорите с кем-нибудь из тех, кто пережил пытки в годы правления Адольфа Гитлера или Пола Пота. Так называемый «боснийский мясник» Радован Караджич был, по словам жертв, ничем не лучше этих двоих, как и президент Ирака Саддам Хусейн, по приказу которого пытки и оружие с отравляющими газами применялись к курдскому меньшинству.

Пока я писал эту главу, мы читали и смотрели новости о Сирии, где Башар Асад, не дружащий с правами человека, натравил свои войска на собственных сограждан, заставив миллионы людей бежать из своих домов и сделав десятки тысяч случайными жертвами.

Надеюсь, эта глава показала вам, что встречи с хищником опасны всегда. Иногда мы сталкиваемся с ними, потому что оказываемся не в том месте не в то время. Или хищником оказывается наш

начальник или коллега за соседним письменным столом. Тем не менее мы все равно можем поработать над своей безопасностью, зная, как действуют эти индивидуумы. Мы можем смотреть на поступки и разбираться, токсичен ли данный человек или безрассудно безответствен, думает ли только о себе, опасно назойлив или являет собой смертельную угрозу.

Такова наша обязанность перед собой и нашими близкими.

Ваш контрольный список по опасным личностям

Предупреждающие знаки хищника

Как уже было сказано во вступлении, за годы своей карьеры я разработал различные контрольные списки, основанные на поведении, которые помогали мне оценивать индивидуумов, проверяя, не являются ли они опасными личностями. Этот конкретный контрольный список поможет вам определить, обладает ли человек чертами хищника и в какую часть континуума или спектра он попадает (расчетливый и беспринципный; холодный и бессердечный или, в крайнем проявлении, бессовестный и чрезвычайно опасный). Это поможет вам принять более точное решение насчет того, как вести себя с этим человеком, определить его токсичность и оценить, может ли он представлять угрозу для вас или других людей.

Этот контрольный список, так же как и другие подобные списки из этой книги, был разработан для применения в повседневной жизни людьми, которые, подобно вам и мне, не являются подготовленными профессионалами-медиками или исследователями. Это не клинический диагностический инструмент. Его задача – просвещать, информировать или обосновывать то, что вы видели или переживали сами.

Внимательно прочтите каждое утверждение в этом списке и отметьте те утверждения, которые применимы к данной личности. Будьте честны: думайте о словах и делах этого человека, которым сами были свидетелем, или о том, что говорили вам о нем другие. Разумеется, лучшие доказательства – то, что вы видели своими глазами, и ваши чувства, вызванные присутствием этого человека или взаимодействием с ним.

Отмечайте только те утверждения, которые применимы к этому человеку. Не додумывайте и не включайте в оценку ничего сверх точно указанных критериев. Если сомневаетесь, пропускайте данный

пункт. Может показаться, что некоторые утверждения повторяются или накладываются друг на друга; это сделано намеренно, чтобы охватить нюансы поведения, опираясь на то, как люди обычно описывают этих личностей и какие испытывают к ним чувства.

Очень важно проработать весь список целиком, так, как он задуман, чтобы повысить надежность оценки. Каждый полный список охватывает очень тонкие, но существенные моменты, о которых вы, возможно, никогда не задумывались. Пожалуйста, прочтите все утверждения до единого, даже если вам в какой-то момент покажется, что уже прочитанных достаточно для оценки или что первые несколько пунктов никак не применимы к конкретному человеку.

Гендерные местоимения использованы в этих утверждениях взаимозаменяемо. Любое утверждение может быть применимо к любому полу.

Мы подведем итоги, когда вы закончите работу со списком, а пока – приступайте и отметьте каждый из следующих ниже пунктов, который применим к оцениваемому человеку.

▢ 1. Не признает прав других людей, пользуется другими или применяет к ним насилие.

▢ 2. Манипулятор; слишком часто вынуждает людей что-то для него делать.

▢ 3. Был арестован и представал перед судом, будучи несовершеннолетним, или имеет историю правонарушений в подростковом возрасте.

▢ 4. Поглощен собой и считает себя вправе делать что пожелает, даже если это вредит другим.

▢ 5. С гордостью похваляется нарушениями законов или правил – хвастается совершенными преступлениями или обведенными вокруг пальца людьми.

▢ 6. Обманщик, любит лгать или лжет тогда, когда это не нужно.

▢ 7. Считает, что правила или законы обязательны для других, но не для него.

▢ 8. Не раз нарушала законы, правила приличия или обычаи.

▢ 9. Быстро распознает слабости других и старается эксплуатировать эти слабости.

▢ 10. В прошлом воровал в магазинах – и в юности, и во взрослом возрасте.

▢ 11. Не страдает угрызениями совести и безразличен к страданиям других.

▢ 12. Избегает платить в ресторане по счету или хвастается тем, что никогда не платит.

▢ 13. Перекладывает вину за свои действия на жизнь, обстоятельства, родителей, других людей, даже своих жертв.

▢ 14. Всегда старается доминировать над другими – контроль и доминирование играют большую роль в жизни этого человека.

▢ 15. Его называют «бессердечным», «токсичным», «отвратительным», «аморальным», «неразборчивым» или «недостойным».

▢ 16. Не раз выписывал поддельные или недостаточно обеспеченные чеки.

▢ 17. Получает удовольствие, надувая других.

▢ 18. Любит провоцировать людей, толкая их, пристально глядя на них или говоря им неприятные вещи.

▢ 19. Обладает высоким самомнением – но оно ни на чем не основано или имеет малую практическую ценность.

▢ 20. Плохо воспринимает критику – набрасывается на других в гневе, ярости или с угрозами мести.

▢ 21. В учебном заведении или на работе считается грубияном – часто ранит чужие чувства.

▢ 22. Умело завоевывает доверие других, чтобы впоследствии использовать их.

▢ 23. Использует родственников, друзей, коллег и близких, заставляя обеспечивать себя деньгами, лгать ради него или обеспечивать ему алиби.

▢ 24. Устраивал пожары, подвергавшие опасности людей, животных или собственность.

▢ 25. Без колебаний подвергает других финансовым, физическим или криминальным рискам.

▢ 26. Считает, что жизнь – это выживание самого приспособленного.

▢ 27. Совершает преступления с легкостью; известен полиции как обладатель весьма длинной криминальной истории.

▢ 28. Порой бывает бессердечным и холодным, а иногда очаровательным и соблазнительным.

▢ 29. Представляется врачом, профессором или другим профессионалом, не являясь им.

▢ 30. Обманом выманивал у других деньги, имущество или ценности.

▢ 31. Намеренно повреждал велосипеды, машины или другие предметы, в результате чего кто-то мог пострадать или действительно пострадал.

▢ 32. Строит схемы и планы, чтобы эксплуатировать других людей.

▢ 33. В детстве или взрослом возрасте мучил животных.

▢ 34. Цинично и презрительно относится к другим.

▢ 35. Высокомерен, предвзят и часто кажется заносчивым; некоторые думают, что он «слишком высокого мнения о себе».

▢ 36. Его описывают как крайне нахального или пробивного типа.

▢ 37. Не является на назначенные встречи, ненадежна или безответственна и всегда находит оправдания, не исполняя свои обязанности.

▢ 38. Играет в психологические игры с целью принижать других, заставлять их чувствовать себя неполноценными или «играть на нервах».

▢ 39. Считает почет и власть очень важными вещами и дает окружающим понять, что они для него важны.

▢ 40. Использует силу или устрашение, чтобы добиться секса.

▢ 41. Только что высоко ценил вас, а в следующую минуту обесценивает, поражая черствым невниманием и безразличием к прежним заслугам.

▢ 42. Переоценивает себя и собственные способности, с легкостью обесценивая других.

▢ 43. В роли руководителя или менеджера рассматривает работников как рабов или слуг, а не как равных.

▢ 44. Живет за счет совершения краж или иных преступлений.

▢ 45. Подбивает других совершать поступки, которые подвергают их риску или могут быть противозаконными.

▢ 46. Стремится ради личной выгоды доминировать над вашим личным пространством, временем, телом, мыслями или тем, что вы цените.

▢ 47. Уничтожал или уничтожает собственность других ради удовольствия или «чтобы отплатить им».

▢ 48. Кажется, что за ним по пятам идут проблемы – его часто называют нарушителем спокойствия.

▢ 49. Не уважает собственность других людей или учреждений.

▢ 50. Имеет опыт запугивания других с целью настоять на своем.

▢ 51. Часто жалуется на то, что ей скучно или не хватает острых ощущений.

▢ 52. В детстве часто убегал из дома.

▢ 53. Подолгу таит обиды, а потом мстит за них.

▢ 54. Если и извиняется, то делает это неискренне или неестественно.

▢ 55. В детстве много раз отстранялся от школьных занятий за драки.

▢ 56. Верность и любовь принципиально приберегает только для себя.

▢ 57. Не может принять ответственность за свои поступки – склонен винить других.

▢ 58. Его считают «льстивым», «скользким», «соблазнителем» или говорят, что он «слишком хорош, чтобы быть настоящим».

▢ 59. В детстве постоянно не слушался родителей, поздно приходил домой, нарушал правила.

▢ 60. Паразитирует на других ради жилья, пищи, денег или секса.

▢ 61. Его рассказы о своих достижениях не укладываются в рамки логически возможного или правдоподобного.

▢ 62. Она росла в семье, где кто-то из родителей прибегал к физическому насилию, был тираном, равнодушным или закоренелым преступником.

▢ 63. Ведет безответственный образ жизни (не способен долго задержаться на одном рабочем месте, его отношения постоянно неудачны, финансовые обязательства он игнорирует).

▢ 64. Владеет собственностью или деньгами, источник которых невозможно объяснить.

▢ 65. Ставит себя выше других. Считает, что ему все должны или что он может делать все, что ему нравится.

▢ 66. Демонстрируемые ею эмоции кажутся искусственными, наигранными или неискренними.

▢ 67. Презирает других, особенно представителей власти.

▢ 68. Его отношение – высокомерное, снисходительное, с ноткой превосходства – оскорбляет людей.

▢ 69. Люди терпеть не могут работать вместе с этим человеком или на него, испытывают физическое или психологическое недомогание в результате работы с этим человеком.

▢ 70. Смотрит как рептилия: немигающе, неотрывно, холодно. Немногословен.

▢ 71. Использует взгляд, чтобы смотреть на других свысока, запугивать или доминировать над ними (заставляет вас или других чувствовать себя очень неуютно).

▢ 72. Обладает поверхностным очарованием – поначалу кажется привлекательной.

▢ 73. Оправдывает воровство у других, причинение им вреда или дурное обращение с ними («они это заслужили»).

▢ 74. В юности и взрослой жизни вступал в столкновения с законом.

▢ 75. Намеренно требует от своих сотрудников или других людей нарушать правила, игнорировать законы, изменять или уничтожать важные документы или скрывать информацию.

▢ 76. Не боится действовать преступными методами.

▢ 77. Использует другие имена, меняет личности или намеренно скрывает некоторые части своего прошлого.

▢ 78. Импульсивен – внезапно, ни с того ни с сего, выражает свои побуждения или совершает импульсивные преступления.

▢ 79. Не умеет планировать или принимать в расчет будущее (например, тратит все деньги, отложенные на оплату квартиры, на подарки для себя, но не для близких).

▢ 80. На трудности, выговоры или отказы реагирует агрессией или раздражением.

▢ 81. Стремится удерживать вас или других людей от общения и контактов с друзьями, родственниками или близкими.

▢ 82. Легко организует травлю других или скандалит с ними.

▢ 83. Ради насилия, секса или финансовой эксплуатации выбирает себе в жертву слабых, легковерных, престарелых, детей или женщин.

▢ 84. С безрассудным легкомыслием относится к собственной безопасности или безопасности других (например, превышает скорость, водит машину под воздействием алкоголя или наркотиков).

▢ 85. В прошлом или настоящем применял тактику запугивания или насилие (психологическое или физическое) в отношении родственников, родителей, коллег или друзей.

▢ 86. Эксплуатирует родителей, воруя, применяя мошеннические схемы, продавая или закладывая их собственность без их согласия.

▢ 87. Утверждает, что является военнослужащим, сотрудником спецслужб или иных секретных или элитных учреждений, не предоставляя никакого достоверного доказательства этих утверждений.

▢ 88. Получал отказ в трудоустройстве или службе в армии, потому что проваливал психологические тесты.

▢ 89. Этот человек вызывает у других физиологическую реакцию: люди чувствуют кожную реакцию (мурашки, вставшие дыбом волосы), ощущают боль в желудке или изжогу.

▢ 90. Агрессивно нарциссичен – токсичен во взаимодействии с другими, унижает людей или портит им настроение.

▢ 91. Имеет историю преступной деятельности, включая вымогательство, и оставался безнаказанным после правонарушений.

▢ 92. Интересуется методами причинения боли, наказаниями, пытками или эффективными способами убийства.

▢ 93. Отбывал сроки в уголовных учреждениях, местах содержания под стражей, тюрьмах, следственных изоляторах, реабилитационных центрах и т. д.

▢ 94. Имеет историю изнасилований, ограблений или нападений с применением травматического оружия.

▢ 95. Совершал кражи со взломом, преступления против собственности или неоднократные угоны автомобилей.

▢ 96. С презрительной насмешкой говорит о женщинах, видя в них объекты или «шлюх».

▢ 97. Сексуально растлевал детей (прикосновения; эксгибиционизм) или желает секса с детьми.

▢ 98. Похоже, плохо контролирует свое поведение.

▢ 99. Рождена матерью-проституткой или участвовала в торговле сексом.

▢ 100. Предпочитает в качестве половых партнеров детей.

▢ 101. Практикует безответственный секс, подвергая других риску заболеваний, передаваемых половым путем, или ВИЧ.

▢ 102. Является отцом детей от разных матерей, не беря на себя никакой ответственности (эмоциональной, финансовой или опекунской) за этих детей.

▢ 103. Оправдывает жестокость или преступное поведение тем, что у другого человека якобы было такое же намерение.

▢ 104. Выйдя под залог, не явился в суд, свалив финансовую ответственность на родственников или друзей.

▢ 105. Исчезает на целые дни, даже месяцы. Затем вновь появляется без объяснений или извинений.

▢ 106. Люди говорят, что рядом с ним чувствуют себя «некомфортно» или «не доверяют ему».

▢ 107. Рассчитывает, что другие будут обеспечивать ей алиби, прятать или защищать от правосудия.

▢ 108. Вскрывал чью-либо машину, проникал в дом или вел слежку за другим человеком.

▢ 109. Как правило, не возвращает деньги, взятые в долг у друзей или знакомых.

▢ 110. Периодически бьет или оскорбляет жену или детей.

▢ 111. Дети или супруга избегают или боятся быть рядом с ним.

▢ 112. Говорил или писал о своих фантазиях или мыслях, в которых он совершает преступления или насилует кого-то.

▢ 113. Неоднократно не погашал кредиты, или не пополнял кредитную карту, или не выплачивал алименты на детей.

▢ 114. Убил кого-то или утверждает, что убил, но его это ничуть не беспокоит; или хвастается совершенным убийством.

▢ 115. Воспользовался для платежей чьей-то кредитной картой без одобрения владельца.

▢ 116. Стремится получить власть, секс или деньги противозаконными или аморальными способами.

▢ 117. Когда приходит время расплачиваться, всегда утверждает, что забыл бумажник или что его деньги «вложены в дело».

▢ 118. На работе злобен или жесток – вопит или кричит на подчиненных в присутствии посторонних.

▢ 119. Безответственна, невнимательна, безучастна, холодна или безрассудна по отношению к детям. Отказывается заботиться, кормить, купать, водить в школу или к врачу и т. д.

▢ 120. Кажется нелюдимым, никогда ни с кем не сближается.

▢ 121. Уехал или покинул штат, чтобы избежать уголовного преследования, скрыться от полиции или не исполнять финансовые обязательства.

▢ 122. Выбирает своей целью людей престарелых или страдающих старческим слабоумием, чтобы издеваться над ними или выманивать у них деньги.

▢ 123. Занимался производством детской порнографии.

▢ 124. С раннего возраста имела поведенческие проблемы.

▢ 125. Его описывают как сексуального садиста в прошлом или настоящем.

▢ 126. Был с позором изгнан из вооруженных сил.

▢ 127. Любовь для него – понятие бессмысленное; путает секс с любовью.

▢ 128. Оправдывает насилие над детьми упрощенческими формулировками, например «она ревела не переставая» или «он от этого только крепче будет».

▢ 129. Действуя, не думает о последствиях, водится с «дурной компанией» или криминальными знакомыми (членами банд, наркодилерами, проститутками, сутенерами, гангстерами).

▢ 130. Держит у себя контрабанду, детскую порнографию или оружие для преступного применения.

▢ 131. Является боевиком или лидером банды.

▢ 132. Принадлежит к преступному синдикату или организации (наркодилер, бандит, член криминальной «семьи»), занимается торговлей людьми или является сутенером.

▢ 133. Неоднократно был уволен с рабочих мест, даже тех, где выполнял «черную работу», за недостаточную производительность, неумение выполнять распоряжения или за прогулы; или сам уходил с работы.

▢ 134. Имеет татуировки, щеголяет значками или флажками, говорящими о расовой ненависти, преступной деятельности или женоненавистничестве.

▢ 135. Терпеть не может неуважение или насмешки – сильно гневается и злится, когда такое случается.

▢ 136. Похоже, не выносит никаких уроков из ошибок или опыта.

▢ 137. Часто берет ценные вещи у других без спросу или ворует в магазинах.

▢ 138. Редко просит прощения или делает это только под давлением.

▢ 139. Отвергает извинения других, злопамятен, мстит насильственными методами.

▢ 140. Ранее состоял или состоит ныне в незаконной, террористической или преступной организации, например связанной с букмекерством, азартными играми, продажей наркотиков, угоном автомобилей и т. д.

▢ 141. В разные периоды жизни подолгу не работал, несмотря на доступность рабочих мест, например по причине отбывания срока в тюрьме.

▢ 142. Дурно обращалась с детьми (например, плохо кормила, не обеспечивала подходящей одеждой), сажала их под замок или физически нападала на детей, находящихся под ее опекой.

▢ 143. Использовал веревки, наручники, укрепленные помещения или другие ограничивающие приспособления, чтобы удерживать кого-то против воли.

▢ 144. Получает удовольствие от страданий и боли других.

▢ 145. Вызывая у других ощущение психологического дискомфорта или страха, похоже, испытывает удовольствие.

▢ 146. Кажется, что она всегда гневается, или враждебно настроена, или злится на весь мир.

▢ 147. Говорил другим о том, что у него есть «темная, скверная или злая сторона», причем другие не обращали на эти слова внимания, считая их пустой болтовней.

▢ 148. Отличается косным и негибким мышлением; все должно делаться так, как он сказал, иначе он дает волю гневу.

▢ 149. Женщины, появляющиеся в его жизни, со временем начинают презирать его, не доверять ему или таинственно исчезают.

▢ 150. Люди в его круге общения страдают тревожностью, чувствуют себя незащищенными, виктимизированными, измученными, обманутыми или преданными.

Подсчет результатов

☑ Подсчитайте, сколько утверждений применимы к этому индивидууму, основываясь на критериях, о которых шла речь в начале этого контрольного списка.

☑ Если обнаружите, что присутствуют хотя бы 25 из этих черт, то это человек, который время от времени берет эмоциональную «дань» с других и с которым может быть трудно жить или работать или он может подвергнуть вас серьезному финансовому риску.

☑ Если присутствуют от 26 до 75 таких черт, это указывает, что данный индивидуум обладает всеми чертами хищника и ведет себя как таковой. Вы должны быть очень осторожны, особенно если состоите в интимных или длительных отношениях с этим человеком или если на кону стоят вопросы доверия (например, кредиты, финансовые сделки, вложения, взятая взаймы собственность, доступ к детям).

R Предостережение: если результат больше 75, то у этого человека преобладают главные черты хищника и он представляет эмоциональную, психологическую, финансовую или физическую опасность для вас и других людей. Следует принять немедленные меры, чтобы дистанцироваться от этого индивидуума.

Немедленные действия

Хищники решительно не желают меняться – а если и меняются, то лишь для того, чтобы усовершенствовать свои хищнические навыки. В своей книге «Фатальные недостатки» (Fatal Flaws) врач Стюарт Юдофски отмечает, как трудно найти профессиональных медицинских работников, которые обладают достаточно высоким уровнем знаний и хорошей подготовкой, чтобы иметь дело с подобными антисоциальными личностями. Если с ними справляется не всякий профессионал, то что тогда делать простым смертным? У нас остается мало вариантов, кроме попыток дистанцироваться от этих опасных личностей.

Опыт – мой собственный и многих других профессионалов – подсказывает, что действительно необходимо избавиться от общества подобных людей и при необходимости обратиться за компетентной и квалифицированной профессиональной помощью. Я подписываюсь под мудрыми словами Будды: «Людям нужно учиться видеть любую опасность и избегать ее. Как мудрец сторонится бешеных собак, так не следует и водить дружбы со злыми людьми».

Для тех из нас, кто не является профессиональными медиками, лучшие стратегии – осознанность и дистанцирование. Даже если хищники не вредят вам напрямую (физически, эмоционально, финансово или всеми этими способами разом), то наносят ущерб косвенно, вредя людям, которые вам небезразличны, или обществу, в котором вы живете. Они могут и будут разрушать тело, разум и дух. Они могут уничтожить вас финансово или пустить под откос вашу жизнь, совершенно не заботясь о том, что с вами будет.

Возможно, вам кажется, что вы обязаны хищнику, потому что вы за ним замужем, или потому, что хищница – член вашей семьи, или потому, что хищник дал вам работу. Однако просто поймите, что ваша верность не помешает хищникам виктимизировать, мучить или финансово уничтожить вас, какими бы ни были ваши отношения.

Такова их природа. Дополнительные стратегии см. в главе 6 «Самозащита от опасных личностей».

Я завершу это предостережение словами того, кто не понаслышке знал об особенностях хищника:

«МЫ – СЕРИЙНЫЕ УБИЙЦЫ. МЫ – ВАШИ СЫНОВЬЯ, ВАШИ МУЖЬЯ, МЫ ПОВСЮДУ. И ЗАВТРА УМРЕТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ».

Теодор Банди

5. «Одна – плохо, две – ужасно, три – смертельно»

Сочетание типов личностей

До сих пор мы рассматривали разные типы личности отдельно друг от друга. Преимуществом такого метода была возможность более отчетливо понять каждый из них. Однако в реальности опасные личности сочетают в себе разные типы. В медицинской литературе это явление называется коморбидностью, или сопутствующей патологией, и не должно вызывать удивления. В конце концов, у каждого из нас есть разные личностные черты – именно это делает нас сложными и интересными.

Но когда индивидуум обладает чертами двух или более опасных личностей, ваш риск возрастает, иногда очень существенно. И по мере возрастания риска, как скажет вам большинство психологов, распознавание конкретного типа личности становится все более трудным делом. Поэтому, чтобы помочь читателю, я использовал примеры из реальных уголовных дел, чтобы пролить свет на слияние характерных черт опасных личностей. Именно из-за сложности их сочетания мы подчеркиваем, как важно тщательно просматривать каждый контрольный список, чтобы в полной мере оценить опасность, которую представляют эти личности.

Кроме того, как наше поведение может меняться в зависимости от жизненных обстоятельств, так может меняться и поведение опасной личности. Вместо того чтобы из года в год одинаково орать на плохо ведущего себя ребенка, эмоционально нестабильная личность может однажды внезапно схватить его и начать яростно трясти или швырнуть о стену. А высокомерный убежденный холостяк-нарцисс может жениться и стать властным мужем-диктатором, все более критичным и умаляющим достоинство жены. Как влияют многие факторы на нас, так они могут влиять и на этих индивидуумов, делая их более нестабильными, более токсичными, даже более опасными. Для нас важнее всего научиться привычно оценивать людей на предмет наличия этих черт и видеть в них тех, кто они есть. Мы не

можем наивно рассчитывать или надеяться на то, что опасная личность сама по себе внезапно исправится.

Анализировать тонкости и нюансы человеческой личности может быть очень трудно, и полное обсуждение всех ее типов выходит за рамки задач этой книги. И тут могут прийти на помощь контрольные списки по опасным личностям. Оценивая потенциальную способность других людей к токсичности, нестабильности или опасности, мы должны напоминать себе, что нельзя жестко зацикливаться на каком-то одном типе личности. Мы не должны игнорировать вероятность того, что конкретный человек вполне может подходить под разные личностные категории. Это тоже часть процесса оценки – разобраться, какие поступки в какую из них вписываются. Делая это, мы обеспечим себе лучшее представление о человеке, с которым имеем дело, не забывая о том, что определенные личностные черты в сочетании могут усиливать друг друга, порой с ужасающими результатами.

Мы ежедневно видим примеры этого в кризисных ситуациях в разных уголках мира. Уверен, когда в начале 2013 г. ударился в бега обвиненный убийца полицейских и сам бывший полицейский Кристофер Дорнер, профайлеры полицейского департамента Лос-Анджелеса и психологи задавались вопросом: «К какому типу личности он принадлежит? Что он будет делать дальше?» К счастью, Дорнер написал длинный манифест, который позволил нам получить представление о нем, выходившее за рамки его официального личного дела. Этот манифест показал нам индивидуума, страдавшего от эмоциональных травм, с потребностью избавиться от своих врагов (паранойя) и убежденностью, что он имеет право совершать насильственные действия против коллег-полицейских и их семей, чтобы исправить то, что, по его мнению, необходимо было исправить (нарциссический бред величия).

Манифест Дорнера обеспечил нас критически важной информацией: он помог объяснить его поведение и в известной мере предсказал, как он будет вести себя в будущем. Когда

пытаешься задержать крайне параноидного индивидуума, который нарциссически обесценивает коллег из правоохранительных органов, наиболее вероятным исходом является перестрелка – и, разумеется, без нее не обошлось.

Частый случай: сочетание личностей

Из инструкций к контрольным спискам по опасным личностям глав вы уже вынесли важные правила бдительности по отношению к опасным личностям:

- Наблюдать за конкретными личностями; отмечать их поступки, то, что они говорят и какие вызывают чувства у окружающих.
- Выяснять, что известно об их прошлом, что переживали и отмечали другие люди, взаимодействовавшие с ними.

Как мы будем говорить в главе 6, это часть необходимой скрупулезной работы – объективно оценивать то, что наблюдаете вы и другие, ища значимые признаки того, что человек может быть токсичным, нестабильным или опасным. Это наша обязанность – и одновременно мудрое и благоразумное решение.

А теперь давайте расширим эту основу, проверяя, может ли собранная нами информация попасть не в один из четырех контрольных списков по опасным личностям, а в два или больше. Благодаря этому мы обретем лучшее понимание типа личности данного индивидуума и сможем оценить меру его потенциальной опасности.

Предположим, мы заметили, что по поведению и высказываниям Гарри можно сделать вывод, что он считает себя необыкновенным. Эта характеристика потенциально вписывается в три контрольных списка: нарциссической личности, параноидной личности и хищника. Но это всего одна черта поведения. Поэтому мы продолжаем старательно собирать информацию:

- Как Гарри с нами обращается?
- Какие чувства он у нас вызывает?
- Какие конкретные поступки мы видим?

И размещаем эти действия или поступки в конкретные, подходящие списки.

Скажем, мы также заметили, что Гарри демонстрирует потребность контролировать других людей и имеет весьма неприятную привычку мстить. Эти дополнительные черты поведения сужают область поиска, и со временем мы, возможно, увидим преобладание черт, которые вписываются в контрольный список параноидной личности, а также в список хищника.

Если путем длительного взаимодействия и наблюдений вы наконец выясните, что этот абстрактный Гарри обладает, скажем, 45 или более поведенческими характеристиками в каждом из этих двух контрольных списков, то это значимый факт. Человек, который набирает такое число баллов в контрольных списках параноидной личности и хищника, может быть не просто неприятным, но и откровенно опасным.

Для получения более полной картины важно не пытаться с самого начала загнать человека в определенные рамки, а, наоборот, позволить его поступкам говорить за себя. В противном случае вы можете не увидеть важную информацию – такое случается даже с профессионалами. И поэтому, как я говорил с самого начала, мы фокусируемся на поступках, а не на статистике или вероятностях, и распределяем поступки по любым контрольным спискам опасных личностей, в которые они вписываются.

Предположим, мы познакомились с человеком очаровательным, очень уверенным в себе и полным грандиозных идей и планов, но мало чего достигшим, – и тут же решаем, что он вписывается в категорию нарциссической личности. Ладно, а теперь давайте сделаем шаг назад и оценим это решение. Он действительно может обладать характеристиками нарцисса, но слишком торопливо «засунуть» его в одну-единственную категорию – значит перестать бдительно обращать внимание на другую информацию.

Например, его внезапное появление в городе, явное отсутствие подтвержденного трудового стажа и свидетельств об образовании,

непостоянство в образе жизни и отсутствие видимого дохода – все эти качества вписываются в контрольный список хищника и могут указывать на личность, способную нанести серьезный вред (см. главу 4).

Поспешность и односторонность оценки – это ошибка, которой нам нужно избегать. Летчики называют это «фиксацией на мишени»: они настолько сосредоточиваются на одной цели, что упускают все остальные расположенные неподалеку цели, или настолько фиксируются на конкретной задаче, ориентире или проблеме, что могут влететь прямо в гору.

Существуют, разумеется, всевозможные сочетания этих четырех опасных типов личности. Например, перед вами может быть человек высокоинтеллектуальный, но при этом параноик и нарцисс. Взгляните на то, как в последнее время вел себя Джон Макафи (основатель McAfee, крупнейшей в мире компании антивирусного программного обеспечения) в Белизе: вы просто глазам своим не поверите.

Человек переезжает в другую страну и, если верить одному интервью, ощущает потребность очистить ее, словно эту ответственность возложили на него некие боги, – это характеристика нарциссизма. Но он также иррационально боится полиции и своих соседей – это распространенная черта паранойи. Так что, возможно, мы видим нарциссизм и паранойю, но не можем быть в этом уверены, потому что у нас на руках не все факты. Поэтому мы продолжаем собирать информацию, распределять ее по соответствующим контрольным спискам опасных личностей и дополнять каждый список по мере появления новой доступной информации.

Постепенно мы начинаем отчетливее понимать, что это за индивидуум, исходя из его поступков. Видя в этот раз немножко того, чуточку больше этого, признавая, что смесь может меняться и варьироваться, потому что мы имеем дело с характеристиками, применимыми не к одному типу личности, – в конце концов, мы же

работаем с людьми. В один день они могут быть более напыщенными и эгоцентричными, а в другой демонстрировать больше характеристик хищника. Именно это и делает людей интересным объектом для изучения: мы воздействуем на жизнь, а жизнь воздействует на нас. Мы никогда не бываем жестко закреплены на каком-то одном месте. Не происходит этого и с опасными личностями.

Имеет ли значение, какие именно личностные черты сильнее прочих? И да, и нет: все зависит от конкретного человека и его качеств. Но учитывайте, что мы с вами не профайлеры и не исследователи, мы просто заинтересованы в том, чтобы определить, насколько на самом деле опасен этот человек. Так что, если кто-то показывает высокий результат (выше 50) по двум контрольным спискам, нам не так важно точно определить, какая патология у него выражена ярче. Нам важно прежде всего осознать, что перейден критический порог, и мы можем сказать, что этот человек, вероятно, очень токсичен, очень нестабилен или даже опасен и является угрозой для нас.

Например, с человеком, который крайне нестабилен эмоционально и обладает ярко выраженными параноидными чертами, крайне трудно жить: он вечно всех подозревает и агрессивно набрасывается на других людей с устрашающей регулярностью. Что именно движет его вспышками, паранойя или нестабильность, не так важно, как обеспечение вашей безопасности.

Женщина, которую я назову Амандой, написала мне, что поначалу замечала за мужем, по ее собственным словам, «небольшие странности». Порой он срывался, особенно если выдавался плохой день. С годами, рассказывала Аманда, и нестабильность, и паранойя усугублялись – без всякой видимой причины. Он стал настолько гиперподозрительным, что искал в ее мобильном телефоне доказательств того, чем она занималась. Тщательно осматривал домашний блокнот для записи сообщений на предмет отпечатавшихся на следующей страничке слов тайных посланий,

заштриховывая ее карандашом, чтобы узнать, что жена написала на предыдущей. Со временем мужчина стал «несносным», особенно когда он начал применять к ней насилие, перейдя от толчков к тычкам, затем пощечинам и, наконец, попыткам удушения. Да, удушения!

Так что же преобладало в этой личности – нестабильная эмоциональная сторона или параноидная сторона? Интригующий вопрос, который может счесть небезынтересным исследователь или психотерапевт. Но вот что я вам скажу: Аманде это было безразлично, как и мне – и как должно быть вам.

Мы живем не в лаборатории, где можно безопасно экспериментировать, лениво дебатировать или с абсолютной точностью подводить теоретическую базу. Мы живем в мире, где процветает насилие между супругами, где детей похищают, насилуют или убивают, где личная безопасность – большой вопрос, где время играет важнейшую роль, а решения необходимо принимать быстро, в ту же минуту, основываясь на том небольшом количестве информации, которое доступно нам. В сущности, мы должны добиваться точности без необходимости быть абсолютно точными. Если для точного вывода потребуется долго ждать, может оказаться слишком поздно (как вы увидите далее в этой главе, прочтя историю женщины по имени Сюзан Пауэлл).

Как Аманде пришлось разбираться с сиюминутной реальностью насилия и, как она выразилась, «безумия» текущей ситуации, так и мы должны разбираться с собственной реальностью. Аманде досталась роль человека, пытавшегося выжить, а не ученого, который производит замеры, собирает данные и экспериментирует. Ее не волновал вопрос: «Почему мой муж на 80 % такая-то личность, а на 20 % – такая-то?» Предоставьте проводить такой анализ другим, если им захочется. Самый важный вопрос для вас – как и для Аманды: «В опасности ли я?» Такова единственная цель этой книги, и именно с ней помогут вам контрольные списки по опасным личностям.

Выполняя свои комплексные обследования, помните, что все эти типы личности существуют в широком спектре, простирающемся от светлого до темного, от низкого до высокого, от раздражающего до невыносимого, от трудного до токсичного и даже опасного. Их место в этом спектре может варьироваться в зависимости от обстоятельств, жизненных стрессоров, возможностей или настроений.

Как вариант, вообразите радиоприемник. Выставьте малую громкость – и музыка будет почти неслышной. Чуть увеличьте ее – и услышите музыку яснее. Сделайте еще громче – и она станет раздражающей; еще немного прибавьте – и шум станет болезненным и почти нестерпимым для слуха. Врубите на полную громкость – и можете поплатиться барабанными перепонками: такой звук действительно становится опасным. Так же можно представлять себе и этих опасных личностей. Насколько велика их «громкость» в настоящее время? Очень мала, человек демонстрирует мало признаков? Умеренна и просто раздражает нас? Или ручка опасности выкручена до отказа, угрожая нашему благополучию и создавая риск для нашего здоровья?

Но для того чтобы что-то услышать, нужно настроиться. Это стоит повторить: большинство токсичных или опасных людей живут, не попадая на радары, в основном оставаясь незаметными, редко контактируя с правоохранительными органами и еще реже – с психологами. Как правило, у друзей и родственников, не владеющих методиками для расшифровки опасных личностей, нет никаких подсказок. Они не знают, на что смотреть, или предрасположены в пользу этих людей.

Например, один из друзей Тимоти Маквея в ответ на вопрос о нем сказал: «Если не считать того, что случилось в Оклахома-Сити, то Тим – хороший человек». Этим все сказано. Есть люди, которые отказываются видеть очевидное или предвзяты до степени слепоты. Опасные личности процветают в такой среде. В итоге есть две истины об опасных личностях, которые стоит помнить: во-первых,

мы видим только то, что готовы видеть, и, во-вторых, большинство людей скрывают свою истинную сущность.

Поскольку я выполнял для ФБР работу по криминальному и поведенческому профайлингу, связанному с вопросами национальной безопасности, я знаю, что типы личности может быть трудно определить, особенно когда имеешь дело со сложным смешением двух или более типов личности. И здесь контрольные списки по опасным личностям принесут наибольшую пользу, помогая вам расшифровывать, какие именно черты выделяются в каком типе личности, чтобы вы могли с большей точностью понимать, с кем на самом деле имеете дело.

Примечательные сочетания типов опасных личностей

Пожалуй, наилучший способ понять тех, кто обладает основными чертами двух или нескольких типов опасной личности, – рассмотреть примеры из истории и сводок новостей, поскольку и те и другие хорошо иллюстрируют хаос, который эти индивидуумы сеют на своем пути.

«Повсюду враги, но у меня есть способы борьбы с ними»: параноик + нарцисс

Адольф Гитлер был патологически нарциссической и параноидной личностью, как и Пол Пот в Камбодже, известный своими «расстрельными полями» и лагерями принудительного труда (более 1,2 миллиона убитых).

Или давайте поговорим о недавней истории: что скажете о Слободане Милошевиче в 1990-х и его ксенофобском взгляде на этнические меньшинства, особенно мусульман и хорватов? Или о Ратко Младиче, которого также называли «боснийским мясником», обвиненном Гаагским трибуналом в этнических убийствах более чем 7500 боснийских мусульман, мужчин и мальчиков в Сребренице в 1995 г.?

У всех этих индивидуумов есть общие черты: они были и нарциссами (у каждого из них находились грандиозные насильственные решения проблем) и параноиками (они видели врагов повсюду). Это само по себе делало их достаточно опасными. Но им также подчинялись силы безопасности и армия, что создавало самое разрушительное сочетание из всех возможных – опасную личность с неограниченной властью.

Андерс Беринг Брейвик, который совершил подрыв правительственного здания в норвежской столице Осло 22 июля 2011 г., в результате которого погибли 8 человек, после чего учинил массовый расстрел, убив 69 подростков, был, как стало ясно в процессе судебного разбирательства, нарциссом и параноиком. Брейвик считал себя единственным человеком, способным спасти свою страну (нарциссизм) от иностранцев и мусульман (паранойя), поэтому в знак протеста убивал невинных. Брейвик продемонстрировал, что можно причинить немало вреда, даже не отдавая приказы армии, если быть нарциссической и параноидной личностью, имеющей доступ к самодельным взрывным устройствам или мощному автоматическому оружию.

К сожалению, мы уже не раз видели представителей этого типа личности: это люди, которые являются статистами на сцене жизни, но желают сыграть главную роль в истории. Завышенная самооценка вкупе с паранойей подталкивают их к крайностям; но, когда никто не слушает или отвергает их, они ищут способы прославить себя или свои идеи, как это сделал Брейвик.

Они становятся крупными игроками, порой даже на мировой сцене, самым быстрым известным способом – путем насилия. Задолго до того, как Брейвик потряс своими злодеяниями Норвегию, другой крайне упрямый, закоснелый и трудный субъект, обладавший всеми перечисленными чертами паранойи и нарциссизма, сделал себе имя.

Первую попытку прославиться он предпринял в апреле 1963 г., совершив покушение на генерал-майора Эдвина Уокера, который за год до этого баллотировался на пост губернатора Техаса и был соперником Джона Коннелли. Покушение не удалось (он лишь легко ранил Уокера), но следующая возможность должна была это исправить. Это будет «игра в большой лиге», о которой он всегда мечтал, неоднократно говорил этот человек своей жене.

Следующая вероятная цель должна была очень удачно – согласно маршруту, опубликованному местными газетами, – проезжать мимо

его места работы 22 ноября 1963 г. в открытом лимузине. Имя этой цели – Джон Кеннеди, президент Соединенных Штатов. Имя нашего «героя» – Ли Харви Освальд, человек, сочетавший в себе практически все черты как параноидной личности, так и личности нарциссической.

Опасность сочетания «нарцисс + параноидная личность» возрастает для большинства из нас, когда его носитель уходит в самоизоляцию. Мы неоднократно убеждались, что, когда такие люди изолируют себя от общества, ничто извне уже не может смягчить их дикие идеи. В уединении они способны зацикливаться на какой-нибудь проблеме или воспринимаемых обидах, мариноваться в своих страстях, ненависти и страхах. Увы, их дальнейшая траектория обычно бывает одной и той же: насилие против тех, кого они обесценивают или боятся.

Например, когда Тимоти Маквею отказали в службе в «зеленых беретах» и уволили из армии США, он принял решение уйти в добровольную изоляцию, поселившись в Аризоне, чтобы сфокусировать свою ненависть на федеральном правительстве. Оставшись наедине с собой, он спланировал подрыв федерального здания в Оклахома-Сити. Несколькими десятилетиями раньше Тед Качинский, нарцисс и параноик вроде Маквея, тоже поселился в уединенной хижине в Монтане, где продолжал оттачивать свою ненависть к технологии и имел возможность собирать взрывные устройства, которые в итоге убили троих и ранили 23 человека.

«Обратите внимание: я делаю то, что мне нравится»: нарцисс + хищник

В 2003 г. Госдепартамент США попросил меня помочь правительству Колумбии создать первый отдел профайлинга в этой стране. Я воспринял это назначение как высокую честь, и ныне Unidad Especial de Comportamiento Criminal de Colombia – особый аналитический отдел уголовной полиции Колумбии – продолжает

активную деятельность, расследуя уголовные дела, сопровождающиеся самыми жестокими зверствами.

Одним из первых дел, которые меня просили проанализировать, было дело Гаравито Кубийоса, известного как «колумбийский мясник». Большинство американцев никогда не слышали о Гаравито Кубийосе, однако он является одним из самых результативных серийных убийц в своем полушарии, убившим более 240 детей за семилетний период (были обнаружены 140 тел – места захоронения остальных он не смог вспомнить).

Когда мы сели анализировать это дело, кое-что в том, как Кубийос выглядел на одной конкретной фотографии, привлекло мое внимание. Мой коллега из колумбийского правительства, Альфонсо Фореро-Парра, блестящий офицер и психолог, который ныне возглавляет отдел профайлинга в уголовной полиции Колумбии, заметил, что я завис над этой фотографией.

– Заметили эту нарциссическую глумливость на его лице? – спросил я. – Его только что арестовали, а он, похоже, наслаждается вниманием, которое получает от СМИ.

– Забавно, что вы это сказали, – отозвался Фореро-Парра. – Когда его вели в тюрьму, он спросил: «Как выглядит моя прическа?»

Иногда нарциссизм хищников можно чуть ли не пощупать. Это был один из таких случаев.

Действительно, мы часто видим некоторые черты хищника у нарциссов. Бернард Мейдофф, идейный отец и архитектор крупнейшей финансовой пирамиды в истории США, который использовал собственных родственников и друзей, обладает многими чертами нарцисса, чьи поступки говорят: «Я могу сделать что угодно любыми средствами и без всяких ограничений», и хищника, чьи поступки заявляют: «Я использую всех, кого могу, при любой возможности, без зазрения совести». Грандиозный масштаб плана, смелость его осуществления, высокомерие и готовность причинять боль другим – все это говорит об этой многогранной опасной личности.

Эксперты полагают, что агрессивный нарциссизм лежит в основе социального хищничества – иными словами, чтобы безжалостно кормиться на других, нужно быть способным переоценивать себя и обесценивать других. Это действительно так. Чтобы быть Тедом Банди, нужно обладать гигантским чувством вседозволенности и обостренной способностью обесценивать других без всяких признаков угрызений совести. Так что, видя хищника с преобладанием нарциссических черт, мы можем сказать, что имеем дело с крайне опасным индивидуумом – эту тему мы обсудим подробнее в главе 6 «Самозащита от опасных личностей».

Как и Тед Банди, Чарльз Мэнсон тоже отвечал критериям нарцисса и хищника. С раннего возраста Мэнсон совершал мелкие преступления, кражи со взломом, был вором, сексуальным хищником и лжецом, который наслаждался, манипулируя другими. Он считал себя даровитым музыкантом (которым не был) и лидером секты, но его истинным даром была богоподобная власть (нарциссизм) над другими, эксплуатация своих сторонников и принуждение совершать ради него преступления (хищник).

Он и его сообщники были признаны виновными в сговоре с целью убийства Шэрон Тейт и Лино и Розмари Лабьянка. Эти убийства и были осуществлены по его указаниям членами секты. К счастью, и спустя 40 лет после этих событий он остается за решеткой. Такой срок показывает, насколько он опасен.

Если вы когда-либо сомневались в опасности, которую представляет нарциссический хищник, почитайте книги «Хелтер Скелтер» Винсента Бульози или «Мэнсон» Джеффа Гуинна. Тогда вы поймете.

Сочетание трех или более опасных типов личности

И вот мы подошли к индивидуумам с чертами трех или более разных типов опасной личности. Когда я анализирую поступки Джима Джонса, лидера секты в Джонстауне на территории Гайаны, я нахожу, что он определенно обладал нарциссическими чертами. Его потребность в поклонении – явно нарциссическая. Но у него также присутствовали параноидные черты и элементы личности хищника. Потребность в изоляции и страх перед посторонними явно параноидны. Нарциссическое самовозвышение Джонса порождало раздутые представления о числе его врагов. Отъем денег у людей и драконовские наказания, которые он назначал, – поступки хищника. В конечном итоге эти наказания дошли до питья вина с растворенным в нем цианидом, который убил более 900 последователей Джонса, – это более чем наглядно показывает, насколько серьезную опасность он (нарцисс + параноик + хищник) на самом деле представлял.

Как ни печально, сочетание многих типов личности не редкость, особенно у глав ненавистнических группировок или культов. Дэвид Кореш, лидер «Ветви Давидовой», был во многих отношениях похож на Джима Джонса: нарцисс и параноик с чертами хищника. Но таков был и лидер секты и многоженец Уоррен Джеффс. Вплоть до ареста Джеффса секта была его личным «питомником», позволявшим ему заниматься сексом с несовершеннолетними девочками при помощи и с попустительства их матерей. Джеффс соответствует критериям ключевых черт нарциссизма: он был совершенно уверен, что это Бог призвал его заниматься такими делами и что «мирские» законы к нему не применимы. Он не испытывал угрызений совести за свои неописуемые деяния – как это свойственно хищнику. Наконец, он держал на расстоянии посторонних и любого человека, который

пытался конкурировать или не соглашаться с ним (паранойя). Это типичный пример индивидуума, обладающего чертами трех типов личности (нарцисс + хищник + параноик) – эгоистичных, манипулирующих, склонных к насилию и полных страха.

Пожалуй, обсуждение этой триады личностей не будет полным, если не упомянуть основателя Аль-Каиды Усаму бен Ладена, чьи крайний нарциссизм и острая паранойя с примесью хищничества привели к террористическим нападениям 11 сентября на Соединенные Штаты. Трудно оценить глобальное экономическое, социальное и политическое воздействие, которое этот единственный субъект оказал на мир за примечательно короткий период (хотя, как и многие из самых опасных хищников, он планировал свою акцию 11 сентября несколько лет, с единственным сосредоточенным намерением).

Террористы с таким уровнем бреда величия обычно совершают не так уж много террористических актов, но зато эти немногие обретают огромные масштабы – т. е. становятся событиями, которые, по мнению таких личностей, их достойны. Если они харизматичны и умны, то могут выстраивать сложные планы и рекрутировать других опасных личностей для выполнения работы, соответствующей их конкретным способностям: порочных хищников, которые получают удовольствие от убийства, или параноидных личностей, чьи страх и ненависть можно направить в нужное русло, сделав их подрывниками-смертниками.

Во всей красе: четыре опасных типа личности

Можно даже встретить человека, обладающего в той или иной степени ключевыми характеристиками всех четырех опасных типов личности. Как вы, вероятно, можете себе представить, это сочетание дает крайне деструктивного и нестабильного индивидуума. Стресс и иные факторы могут выталкивать его в самые крайние и опасные области спектра внутри любой из этих четырех патологий. Гитлер, безусловно, демонстрировал многие черты хищника, нарцисса, параноика и эмоционально нестабильной личности, когда удача отвернулась от него во Второй мировой войне и он приближался к концу своей жизни.

Вам может показаться, что человека, объединяющего в себе все четыре типа, можно встретить редко, но вы удивитесь, узнав, сколько на самом деле таких людей. Иногда они творят свои черные дела в собственном районе, на работе или в ближнем городке, и мы о них ничего не знаем. А если и узнаем – уже после того, как они сотворили свое «фирменное» злодеяние, – то редко кто составляет психологический портрет преступника и делает вывод: «Такой-то творил такие-то дела, потому что сочетал в себе такие-то типы личности». И очень жаль, потому что, хотя мы рутинно проводим вскрытие, чтобы установить способ и причину смерти, психологическое «вскрытие», которое могло бы просветить нас насчет существующих реальных опасностей, в таких делах проводится редко.

Если кому-то покажется маловероятным, что один человек может обладать выраженными чертами всех четырех типов опасных личностей, вспомните угандийского диктатора Иди Амина. Все выраженные черты, которые мы описывали здесь, проявлялись у него, только в разной степени. Всегда ли он был таким? Мне это неведомо. И, опять же, так ли важен ответ на этот вопрос, если именно таким он стал в итоге? Десяткам тысяч угандийцев, которых

он пытал и убивал, и оставшимся в живых членам их семей ответ тоже не важен. Важно то, что в какой-то момент сработал какой-то переключатель – и эти поведенческие черты стали сущностью личности Иди Амина, и причиненный им ущерб оказался чудовищным.

Но этим личностям не обязательно убивать или вредить сотням или тысячам людей, чтобы быть опасными. Такой человек может жить по соседству, рядом с вами. В своем дневнике жена и мать из Юты Сюзан Пауэлл подробно писала о некоторых беспокоивших ее поступках мужа, Джоша Пауэлла. В 2008 г. она даже отметила, что если погибнет, то ее смерть будет не случайной. Она чувствовала, что над ней нависла смертельная угроза, но действовала слишком медленно, боясь, что муж отберет у нее детей. Она была наблюдательна, но нерешительна и не могла отчетливо увидеть опасность, потому что у нее было мало данных, которые подтвердили бы ее наблюдения. Сюзан надеялась, что вера и церковь сотворят чудо и улучшат ситуацию. Ее благочестивые надежды не спасли и не могли бы спасти ее – как не спасут от опасной личности и вас.

В итоге в 2009 г. Сюзан Пауэлл таинственно исчезла. Ее, как она сама предсказывала, сочли погибшей. В отношении ее мужа Джоша было немедленно начато расследование – и небезосновательно, поскольку обычно супругам причиняют вред именно супруги. Когда действия следователей стали более интенсивными и сосредоточились на Джоше, он скрылся. Наконец, в 2012 г., когда к его дому приехали социальные работники, Джош зарубил тесаком детей, а потом совершил самоубийство путем поджога дома.

Судя по показаниям свидетелей и дневниковым записям Сюзан Пауэлл, Джош обладал чертами как параноика и эмоционально нестабильной личности, так и хищника и нарцисса. Она не могла ничего сделать без его позволения. Он же имел право делать все, что хотел, набрасывался на нее и избивал. Опьяненный собственной жестокостью по отношению к ней, следил за ней и дотошно

расспрашивал, с кем она разговаривала. Ее положение было настолько ужасным, что ей приходилось разговаривать с родственниками и друзьями, звоня им с работы, чтобы муж об этом не узнал.

Увы, никто не подсказал Сюзан, что она замужем за человеком, обладающим опасными личностными чертами. Насколько мне известно, она ничего или почти ничего не знала об опасных личностях и о том, чего можно от них ждать. И все же женщина каким-то образом догадалась, кто такой ее муж, потому что начала писать об этом в дневнике, чувствуя, что ее жизнь в опасности.

Нынешнее местонахождение Сюзан Пауэлл так и остается неизвестным. Вероятнее всего, она была убита собственным мужем. Сюзан догадывалась, насколько опасен ее супруг, делая выводы из его поступков. У нее просто не было надежного подтверждения этих догадок и авторитетного советчика, который подсказал бы ей, что надо бежать, спасаться, обратиться за помощью – немедленно. Но у вас есть и то и другое.

Когда опасные личности объединяют силы

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему отсидевшим свое заключенным запрещают впоследствии общаться с другими осужденными за преступления? Потому что мы научены трагическим опытом: когда опасные личности общаются с другими опасными личностями, риск для общества (и для них самих) возрастает. Вот некоторые исторические примеры того, что происходит, когда опасные личности сбиваются в стаю:

- Фрэнк и Джесси Джеймс были знаменитыми грабителями поездов и банков в 1860-х, которые бессмысленными убийствами проложили себе путь к кровавой славе.
- Как и братья Джеймс, Роберт Лерой и Сандэнс Кид вместе с «Дикой бандой» были грабителями поездов и убийцами, прославившимися в конце 1800-х и начале 1900-х.
- Бонни Паркер и Клайд Барроу (Бонни и Клайд) были банковскими грабителями и убийцами – и совсем не такими милыми, какими их изображают в кино.
- Чарльз Мэнсон и его компания прихлебателей, которую он называл своей «семьей», крали, грабили и убивали без колебаний и угрызений совести.
- Анджело Буоно-младший и Кеннет Бьянки («Хиллсайдские душители»), двоюродные братья, насиловали, пытали и убивали женщин и девочек в возрасте от 12 до 28 лет в конце 1970-х в Калифорнии.
- Чарльз Нг и Леонард Лейк в Уилсивилле, штат Калифорния, в 1980-х гг. садистски убили от 11 до 25 жертв, включая двух младенцев. Некоторые убийства были сняты на пленку в камере пыток, которую они обустроили.
- Эрик Харрис и Дилан Клеболд убили в школе «Колумбайн»12 учащихся и учительницу и ранили еще 23 человека, после чего совершили самоубийство.

• Джон Мухаммед и Ли Бойд Мальвов в 2002 г. застрелили из снайперской винтовки 13 случайных прохожих в Вашингтоне, штат Вирджиния, и на территории Мэриленда.

• Генри Лукас и Оттис Тул вместе убили, наверное, более ста человек в разных местах Соединенных Штатов в начале 1980-х. Тул признал, что в 1981 г. зарубил мачете шестилетнего Адама Уолша.

Отец Адама, Джон Уолш, стал ведущим известной телепрограммы о раскрытии преступлений «Самые разыскиваемые в Америке» (America's Most Wanted). Дело об убийстве мальчика заставило общество лучше осознать риск, который представляют для него опасные личности, и ускорило принятие в Соединенных Штатах закона о защите и безопасности детей от 2006 г. Он получил название «закона Адама Уолша» и привел, в числе прочих нововведений с целью защиты детей от хищников, к созданию Национального реестра лиц, совершивших преступления на сексуальной почве.

И это лишь немногие. Когда такие личности действуют в одиночку, это уже достаточно плохо, но когда они вступают в сговор, опасность для нас многократно возрастает, поскольку обычно они поддерживают и подзуживают друг друга, причиняя еще больше вреда. Мухаммед и Мальво, к примеру, послужили друг для друга катализатором, начав трехнедельную лихорадку убийств, которая повергла в пучину страха одну из самых защищенных столиц мира – Вашингтон; и некоторое время казалось, что их невозможно остановить.

Подводя итоги

Надеюсь, эта глава помогла вам понять, как пользоваться контрольными списками, сочетая их, и оценивать тех, чье поведение вызывает сомнения или причиняет вам или кому-то другому страдания, – не важно, слышите вы об этом в новостях или переживаете в собственной жизни.

Итог: когда человек обладает чертами не одной опасной личности, эти объединенные характеристики усиливают друг друга, делая такого человека намного более сложным, намного более нестабильным и потенциально более опасным. Чем выше результаты таких индивидуумов по контрольным спискам, тем больше возрастают их сложность, нестабильность и опасность.

Даже если человек в среднем набирает не так много баллов по каждому из них, речь все равно идет о том, кто будет огорчать, раздражать, разочаровывать, пугать вас или иным способом «осушать вашу чашу», – короче говоря, об опасной личности, которой необходимо избегать, если вы цените свое психологическое, интеллектуальное, эмоциональное, физическое или финансовое здоровье.

Хотя эти контрольные списки не способны с абсолютной точностью предсказать, что человек будет делать, они дадут вам представление о траектории его поведения. Ничьи действия нельзя предвидеть во всех подробностях – мы для этого слишком сложны. Но помните: лучший показатель будущего поведения – прошлое поведение. И поскольку опасные индивидуумы имеют изъян в характере, равно как и в личности, есть вероятность, что они не станут стараться исправиться. Поэтому траектория их поведения, вероятно, останется прежней или усугубится – в зависимости от обстоятельств.

Если контрольных списков под рукой не оказалось, а вам нужно быстро оценить человека, задайте себе следующие пять вопросов:

1. Оказывает ли этот человек на меня негативное эмоциональное влияние?

2. Совершает ли он поступки незаконные, непредсказуемые, неэтичные или нарушающие общественные нормы?

3. Старается ли он эксплуатировать других или манипулировать другими?

4. Совершает ли он опасные поступки?

5. Совершает ли он импульсивные поступки, не контролируя себя или не желая откладывать удовлетворение?

Чем больше положительных ответов, тем больше вероятность, что вы имеете дело с человеком, который сочетает в себе черты более чем одного типа опасной личности. Затем контрольные списки помогут вам конкретнее определить тип этого человека и степень его опасности.

Еще один совет: обратитесь к разделам «Слова, описывающие [такую-то личность]» в главах с первой по четвертую, и обведите кружками те слова, которые кажутся вам подходящими для описания изучаемого человека. Уже одно это помогает многим людям подтвердить, что их ощущения похожи на те, что ощущали другие потерпевшие.

Было время, когда Тед Банди не интересовался убийствами студенток колледжей, но в какой-то момент он переступил эту черту – и больше не вернулся. Многие спрашивают, как или почему это происходит. Некоторые могут вспомнить момент, когда злодей еще не был таким злодеем. Это закономерные вопросы. Но мы с вами живем в настоящем, и единственное, что имеет для нас значение, – каков этот человек сейчас и представляет ли он опасность для нас и наших близких. Это единственный вопрос, который меня интересует, и помочь вам разобраться в нем – вот что было моей целью, когда я задумал написать эту книгу.

6. Самозащита от опасных личностей

Вероятно, вы знаете научный анекдот о том, как сварить лягушку. Если бросить ее в кипяток, она выпрыгнет. Но если посадить ее в еле теплую воду и медленно повышать температуру, лягушка даже не поймет, что варится заживо.

Когда мы в ФБР беседовали с людьми, ставшими жертвами опасной личности, я снова и снова слышал реальные версии этой истории и слова: «К тому времени как я осознал(а), что происходит, было слишком поздно».

Наша способность адаптироваться – мощный механизм выживания. Но при общении с опасными личностями мы рискуем свариться заживо раньше, чем поймем, что сидим в кипятке.

К счастью, мы намного умнее лягушек. Мы можем научиться выявлять тех, кто может навредить нам, и принимать меры самозащиты. И все же, должен сказать честно, пока я не отучился в полицейской академии Юты и в академии ФБР, я на самом деле не знал, как ведут себя преступники. Какие-то ограниченные сведения можно было почерпнуть в телепередачах, но в них определенно не рассматривались все четыре типа опасных личностей, которые мы изучали в этих главах, и их поведение.

Я написал эту книгу, чтобы поделиться знаниями, накопленными мною на протяжении десятилетий учебы, работы и бесед с потерпевшими. Я хотел рассказать все это вам, поскольку знаю, что вы не получите той подготовки, которую получил я, и рядом с вами не будет ни полицейского, ни профессионального психиатра, которые смогли бы вам помочь. Этого нет ни у кого из нас.

В нашей стране существуют тысячи «горячих линий» для самоубийц и множество центров помощи жертвам домашнего насилия. Но нет такого центра, куда вы можете позвонить, когда у вас появляются подозрения в отношении опасной личности. Как мы

должны «осмотреться перед переходом улицы», так же мы должны быть бдительными, оценивать вероятность угроз и опасности, принимать подходящие меры для предотвращения вторжения опасных индивидуумов в нашу жизнь и правильно действовать, если это все же случится. Я не хочу, чтобы вы были похожи на ту лягушку, которая уверена, что у нее все хорошо, не сознавая, что температура повышается на один градус каждый час.

Эта книга – лишь часть общей картины. Есть и другие прекрасные книги, включая классический труд Дж. Рейда Мелоя «Риск насилия и оценка угроз» (Violence Risk and Threat Assessment), «Фатальные изъяны» (Fatal Flaws) Стюарта Юдофски, «Лишенные совести» (Without Conscience) Роберта Хэа и «Дар страха» (The Gift of Fear) Гэвина де Беккера наряду с другими, перечисленными в разделе «Библиография».

Многие люди могут оказать вам помощь, и я надеюсь, что вы обратитесь к разделу «Избранные ресурсы», где указаны разнообразные организации, способные и готовые помочь вам. Чем больше вы узнаете и чем активнее будете обращаться за помощью, тем лучше будете вооружены.

Далее следуют мои личные идеи, опирающиеся на десятилетия службы в правоохранительных органах и опыт работы в профайлинге. Пожалуйста, ознакомьтесь с ними, не забывая, что моя точка зрения – это точка зрения бывшего служащего полиции, ФБР и профайлера, и это не то же самое, что взгляд профессионального психиатра. Вы поступите разумно, если станете учитывать и то, что говорят врачи. Эта книга – мой вклад в литературу и мое мнение. Она не может быть и не является окончательным вердиктом.

Вначале о важном: реальность

Людям, вынужденным контактировать с опасной личностью, часто дают благонамеренные советы. Чаще всего это какой-то из вариантов «попробуй с ним поговорить», «попробуй убедить ее обратиться за помощью», «попытайтесь разобраться вместе», «дай ему еще один шанс». Николь Браун Симпсон, бывшая жена О-Джея Симпсона, перепробовала их все. Она мертва. Полагаю, когда имеешь дело с обычными межличностными проблемами, это прекрасные советы. Но когда речь о четырех опасных личностях из этой книги, ситуация несколько иная.

Прежде всего, как упоминалось в предыдущих главах, эти личности обычно не считают, что с ними что-то не так. Поэтому ваши старания заставить их взглянуть в лицо реальности обычно встречает реакция: «У меня нет проблем; проблема – это ты», или «Ты понятия не имеешь, о чем говоришь», или «Кто тебе сказал, что у меня проблема?», или «С кем это ты сейчас разговаривала и что ты им сказала?». Бывают и другие реакции, эти – одни из самых мягких.

Я не утверждаю, что вам не следует пытаться поговорить. Может быть, конкретный человек вписывается в достаточно умеренный сектор поведенческого спектра и согласится обратиться за помощью, не набрасываясь на вас. Но не удивляйтесь, если он согласится, но не сделает этого, или пойдет к врачу один раз, а потом бросит лечение. Я говорю это, потому что не раз беседовал с людьми, которые рассказывали именно такой сценарий.

Помните, эти индивидуумы ущербны в характере и личности. Поэтому нарциссы могут яростно сорваться на вас, ибо они считают себя совершенством, а вы предполагаете иное.

Эмоционально нестабильные ответят взрывом, потому что такова природа этих индивидуумов.

Хищник совершенно определенно не видит в себе ничего плохого, и уже одно предположение, что ему стоит обратиться за помощью,

может спровоцировать его на применение насилия.

А параноидная личность после таких слов, вероятно, разглядит в вас явного «врага» и станет доверять вам еще меньше.

Вот почему я говорю, что предложение обратиться за помощью к профессиональным психиатрам или консультанту – хороший подход для большинства людей с психологическими проблемами, но с опасными личностями надо быть очень осторожным, поскольку такая тактика может давать непредсказуемые результаты.

Например, если вы решите поговорить с таким человеком и посоветовать ему искать помощи у профессионала, знайте, что это необходимо делать деликатно, минимизируя возможность оскорблений и сознавая, что вы все равно рискуете серьезными последствиями. Я думаю, заводить разговор стоит только в том случае, если вы способны сделать это безопасно. Вашу ситуацию знаете только вы сами. Не позволяйте бесцеремонным советчикам уговорить вас сделать это: ведь не им, а вам прилетит кулак в лицо или придется жить в аду весь следующий месяц.

Есть профессионалы, которые специализируются на расстройствах личности и преступном поведении. Некоторые из них перечислены в разделе «Избранные ресурсы». Всегда помните, что лечение людей – это и искусство, и наука, которые лучше всего оставить профессионалам, но даже они не в состоянии «починить» некоторых пациентов. У опасных личностей, как я уже говорил, нет склонности к интроспекции и решимости улучшать собственное поведение, так что это будет тяжелая битва, в которой должны сражаться специально обученные медики, а не я или вы. И даже в этом случае нет никакой гарантии успеха, поскольку опасные личности практически иммунны к переменам или сопротивляются им.

Будьте особенно осторожны с личностями, которые перешагнули черту, отделяющую просто «раздражающих и неприятных» от более опасной, нестабильной или криминальной части спектра. Люди вроде Теда Банди, Генри Лукаса, Джона Уэйна Гейси или Джерри Сандаски не выстраиваются в очереди в местных психиатрических

клиниках, желая сразиться со своими демонами. Они не делают этого, потому что не считают, что у них есть какие-то там демоны, даже когда убивают или насилуют. Помощь для таких людей – игра по совершенно иным правилам. Когда они выходят на криминальную арену, когда их поведение иррационально или нестабильно, вам пора дистанцироваться, убраться от них как можно дальше. Пусть это прозвучит резко, но это лучший совет, который я могу дать вам, опираясь на опыт длиной в целую жизнь.

Что мы можем делать каждый день

За минувшие годы я не раз беседовал со специалистами о том, что мы можем делать изо дня в день, чтобы защитить себя. Предложенный ниже список не является всеобъемлющим, и есть множество книг, которые гораздо подробнее рассказывают о том, как правильно вести себя с токсичными или опасными личностями. Тем не менее я надеюсь, что вы найдете здесь некоторые общие руководящие принципы и что эти тактики помогут вам поддерживать свою безопасность, как помогали в сходных ситуациях другим людям.

Стремитесь к знаниям

Луи Пастер, французский химик и микробиолог, который, в числе прочего, открыл для нас пастеризацию, с полным на то основанием говорил: «Удача благоволит подготовленному разуму». Он был прав. Вы уже прочли эту книгу и знакомы с четырьмя опасными типами личности и сопровождающими их контрольными списками. Теперь, когда вы прояснили для себя их характерные особенности, вам стоит подготовиться, чтобы, имея дело с этими индивидуумами, увеличить свои шансы оставаться в безопасности.

Эти контрольные списки были созданы не только для того, чтобы помогать вам оценивать тех индивидуумов в своей жизни, которые вызывают у вас тревогу; они также нужны как инструмент просвещения.

- Они могут служить напоминанием о том, как эти индивидуумы манипулируют, дергают за эмоциональные ниточки, вторгаются в жизнь людей против их воли.
- Они применяют в отношении других физическое или психологическое насилие.
- Они лгут, изменяют, воруют или совершают рискованные поступки, которые наносят ущерб.
- Они подвергают других опасности или виктимизируют.

Даже если вы больше никогда не перечитаете эту книгу целиком, как минимум периодически просматривайте четыре контрольных списка по опасным личностям, чтобы напоминать себе, что это за люди, которых надо избегать, и почему это надо делать.

Не просто смотрите – присматривайтесь

Детство и юность я провел в Майами и каждые выходные бывал на пляже. Там было много туристов из Европы, и их маленькие дети, как это заведено, часто купались голышом. Я не раз видел неподалеку от кромки воды мужчину в обычной уличной одежде, который щелкал фотоаппаратом. Видя его большую сумку, набитую объективами и кассетами с 35-миллиметровой пленкой, я решил, что это профессиональный фотограф. Он охотно фотографировал туристов, но еще чаще подходил поближе к воде, чтобы снимать их детей, которые играли на мелководье или строили песчаные крепости. В то время он не вызвал у меня никаких подозрений; меня больше интересовала его аппаратура – дорогие камеры, которые были бы не по карману моим родителям.

В свои 11 лет я видел на пляже фотографа. Чего я не видел – так это педофила в действии. Я был слеп к происходящему, потому что никто не научил меня, на что нужно смотреть, никто не рассказал мне, что именно так ведет себя сексуальный хищник или детский порнограф. Лишь годы спустя, когда я изучал сексуальные преступления, до меня дошло, что я смотрел, но не присматривался, потому что был к этому психологически не подготовлен.

Как часто мы видим, как после новости о каком-нибудь чудовищном преступлении репортер спрашивает соседа обвиняемого, «что это был за человек», и слышит в ответ один из вариантов фразы «он был славным парнем». Почти 40 лет назад, когда следователи извлекали из-под дома Джона Гейси в Иллинойсе двадцать шестой по счету труп, его сосед рассказывал репортерам, каким «прекрасным человеком» он был.

С тех пор ничего не изменилось. Люди смотрят, но не присматриваются. Более того, изменения если и произошли, то в худшую сторону. Когда в следующий раз будете в любом общественном месте, оглянитесь вокруг: люди не отрывают глаз от

экранов смартфонов, их уши заткнуты наушниками. Трудно увидеть или услышать преследователя, идя к своей машине, если ваши глаза приклеились к экрану, вы разговариваете по телефону или включили на полную громкость музыку. Но посмотрите, сколько людей именно это и делают! И есть хищники, которые об этом знают.

Пусть эта книга и ее контрольные списки послужат вам чем-то вроде неофициального учебного пособия, готовящего вас к наблюдению. Ваша способность присматриваться может внести немалый вклад в дело обеспечения безопасности, вашей и ваших близких. Как говорил прославленный французский криминалист и биометрист Альфонс Бертильон, «можно увидеть только то, что замечаешь, а замечаешь только то, что уже присутствует в сознании».

Доверяйте своим ощущениям: какие чувства вызывает у вас этот человек?

В главе 4 я писал о том, как услышал дребезжание патронов в своем пистолете, когда мое тело задрожало, интуитивно определив социального хищника. У нас есть внутренняя система предупреждения, которая скажет нам, что мы в опасности, но только в том случае, если мы ее слушаем. Бдительно прислушивайтесь к тому, какие чувства вызывают у вас другие люди, – это ключевой критерий, который эксперты часто упускают из виду.

Настраивайтесь на свои физические реакции на людей и ситуации – сжавшийся желудок, встающие дыбом волосы, вспыхнувшие щеки, тошноту, тревожность или просто смутный дискомфорт. Будьте благодарны за эти ощущения, потому что они – сообщение от головного мозга нашему телу: «Будь осторожен – этот человек может быть опасной личностью». Будьте благодарны за тот «дар страха», о котором столь красноречиво писал Гэвин де Беккер в своей книге с тем же заглавием, которую следовало бы прочесть всем нам.

Проводите различие между любезностью и добротой

Серийный убийца Тед Банди предлагал молодым женщинам помочь донести сумки с покупками. Сексуальный хищник и серийный убийца Джон Гейси буквально развлекал клоунадой соседских детей. Осужденный педофил Джерри Сандаски создавал спортивные программы для малоимущей и проблемной молодежи. Все они могли вести себя любезно (такие индивидуумы обычно прекрасно умеют это делать), но наедине со своими жертвами они не были ни любезны, ни добры; они были воплощенным злом.

Одной из проблем нашего общества является то, что мы склонны считать добрыми людей, которые не заслуживают этого определения. Как я уже упоминал в предыдущих главах, опасные личности умеют быть любезными, но доброты в них нет.

Когда я был совсем маленьким, мать научила меня испанской версии одной мудрой мысли: Ventajeros no son buenos. Это означает, что те, кто поступают мило и любезно ради собственного преимущества или выгоды (скользкие типы), в действительности не являются милыми и хорошими людьми. Много лет спустя я оценил вариант Гэвина де Беккера: «Любезность – еще не доброта». Нам необходимо уметь распознавать это различие и преподать этот ценный навык своим детям.

Любезность, как говорится, приходит и уходит и может демонстрироваться по эгоистичным причинам. Доброта же идет от сердца и является частью сущностной природы человека. Это способность последовательно думать и заботиться о потребностях кого-то другого, как думает и заботится хороший родитель о своем ребенке. У хороших людей порой выдается плохой день, но потом они возвращаются к своей основной линии поведения – доброте в мыслях, словах и делах. А любезность – это поступки, которые

может совершать кто угодно. Доброта заложена в характере и намерениях. Когда мы оцениваем степень доброты человека, мы оцениваем намерения, стоящие за его поступками.

Объясните своим детям эту разницу.

Контролируйте пространство и дистанцию

Используйте дистанцию как барьер, поддерживающий безопасность. Стены, изгороди, ворота, двери, окна машины, родительский контроль на компьютере – все это существует для того, чтобы помогать вам блюсти свою безопасность. Иногда нам самим приходится создавать дистанцию и барьеры. Вы не хотите, чтобы кто-то дышал вам в спину у банкомата или шел за вами к вашей машине. Вам не нужно, чтобы ваш близкий партнер в пылу ссоры брызгал слюной вам в лицо. Дистанция и барьеры могут помочь сохранить вашу безопасность. Помните, хищники стараются контролировать ваше личное пространство, тело, разум, деньги или эмоции.

Пространство и дистанция способны помешать ему добиться этой цели.

Контролируйте время – не торопитесь

Опасные личности используют время, чтобы воспользоваться вами. Они искусственно создают спешку или хотят, чтобы вы действовали торопливо, идя у них на поводу: вступили с ними в брак, наняли их на работу, подписали контракт, выписали чек, впустили их в дом или приняли их убеждения. Не торопитесь. Создавайте временной буфер, чтобы дать себе возможность думать и размышлять без давления. Подсказка: если время используется как метод давления на вас, если вы чувствуете, что вас торопят, значит, что-то идет не так. Когда вы действительно небезразличны человеку, он не станет вас торопить.

Опасные личности также могут использовать время, применяя тактику осады, настойчивость, повторяющиеся аргументы или даже угрозы, постепенно становящиеся все более серьезными. Если вы чувствуете, что человек пытается взять вас измором, дистанцируйтесь или более определенно прекратите ваши взаимодействия. В этом случае могут оказаться полезны союзники, которым вы можете доверять и которые при необходимости сплотятся вокруг вас (см. тему «Создавайте альянсы поддержки», обсуждаемую далее в этой главе).

Обрезайте эмоциональные ниточки

Если рядом с вами человек, который дергает вас за эмоциональные ниточки (или пытается это делать), значит, что-то здесь не так. Неравнодушные люди этого не делают. Опасные личности – социальные кукловоды: они знают, что нужно сказать и сделать, чтобы «дернуть» за ваши эмоции. Они могут грозиться бросить вас или совершить самоубийство или говорят, что будут безутешны, если вы не выполните их требования. Или, как маленькие дети, могут дуться, плакать и ныть, пытаясь заставить вас сделать то, чего они хотят.

Просто остановитесь и напомните себе: когда человек играет на ваших эмоциях, это означает, что он дергает за ниточки намеренно. Это манипуляция. Вы же не хотите провести остаток жизни, позволяя кому-то манипулировать собой? Отберите контроль над своей жизнью у опасных личностей, которые действуют как кукловоды. Осознайте, что́ они делают, установите границы и отойдите в сторону от тех, кто не уважает вас, дергая за ваши эмоциональные струны.

Оцените, насколько много, насколько часто

Когда речь идет об опасных личностях, поведение, которое мы наблюдаем, и конкретный способ демонстрации этого поведения часто дают нам подсказки насчет того, в какую часть спектра опасной личности попадают эти люди, а также сочетают ли они в себе несколько опасных типов личности (см. главу 5). Это означает, что, если человек совершает один-два резко выделяющихся поступка на протяжении очень долгого времени, это допустимо. В конце концов, как я уже говорил, у каждого может случиться неудачный день.

Но если поступки, отмеченные в контрольных списках, совершаются неоднократно, если они учащаются со временем или воздействуют на вас эмоционально или физически – прошу вас, насторожитесь. Помните: когда речь идет об опасных личностях, попустительство с вашей стороны рассматривается либо как слабость, либо как разрешение продолжать в том же духе.

Знайте, что время и место имеют значение

Как-то раз я работал в Тампе над одним делом: молодая женщина была найдена изнасилованной и задушенной в кустарнике всего в 12 футах от главной дороги. Анализ ее modus vivendi (образа жизни) показал следующее: в тот вечер, когда она пропала, у нее кончились сигареты (все сигаретные пачки, найденные в ее квартире, были пустыми). Она отправилась в круглосуточный универсальный магазин в двух кварталах от своего дома, где купила сигареты, и вышла оттуда около 23:10 – камера наблюдения магазина отметила, как она совершила покупку и вышла за дверь одна.

В какой-то момент по пути домой женщина подверглась нападению (раны на ее руках в результате оказанного сопротивления), изнасилованию (сперма на ее теле и внутри) и была убита (лигатура вокруг шеи). По словам продавщицы магазина, которая обслужила ее, женщина в прошлом неоднократно приходила в этот магазин за сигаретами или другими покупками. Иным в этот раз было только время суток. Обычно она заходила в магазин после работы – около половины шестого вечера, когда еще светло, а на улице много пешеходов и машин. Это единственное изменение превратило ее из молодой трудящейся женщины, забегавшей в магазин после работы, в жертву убийства.

Риск стать жертвой может превратиться из очень низкого в очень высокий, если просто изменить время суток и местоположение. Согласно статистике, межличностное насилие возрастает между 16:00 и 02:00. В сочетании с алкоголем и наркотиками оно возрастает многократно. Эти факты известны нам с 1960-х, однако люди, похоже, постоянно забывают об этой реальности.

Это не означает, что после 16:00 нужно запираться в четырех стенах, просто нужно быть еще более осторожным, чем обычно. Ничем не примечательное в 11 утра действие может обернуться смертельной опасностью в 11 вечера.

Сделайте себя непривлекательным для опасных личностей

Хищники часто выбирают свои цели по манере поведения. Выходя из дома, оглядывайтесь по сторонам; будьте внимательны, смотрите людям прямо в лицо, дайте им понять, что вы их видите или даже что следите за ними. Двигайтесь целенаправленно и решительно (свободный размах рук), а не вяло: хищники обожают пассивных, невнимательных прохожих. Поворачивайтесь лицом к проезжающим машинам, не позволяйте машинам приближаться к вам сзади.

Идя к своей машине, не разговаривайте по телефону и следите, чтобы у вас была всегда свободна одна рука. Если идете куда-то в одиночку, следует избегать узких переулков и не слишком приближаться к проезжей части. В сельской местности или в местах, где много растительности, обращайте внимание на места возможной засады.

Доверяй, да проверяй

Должная осмотрительность – термин, используемый в бизнесе. Он означает проверку, действительно ли люди являются теми, за кого себя выдают, достойны ли они доверия и нет ли у них каких-либо проблем. Как бы мы это ни называли – «должной осмотрительностью», «подтверждением надежности» или «проверкой честности и респектабельности», – нам необходимо делать это и с теми людьми, которых мы встречаем в повседневной жизни.

Просто поразительно, сколь многие приводят случайных знакомых домой, позволяют неизвестно кому стать нянькой своего ребенка или управлять своими финансами, не проверив его или ее рекомендации. Многие вступают в брак, а потом обнаруживают, что супруг до сих пор состоит в браке с кем-то другим, является разыскиваемым преступником или (как мы видели на примере истории «Кларка Рокфеллера» из первой главы) попросту самозванцем.

Людям следовало бы тратить больше времени на старания точно выяснить, с кем они встречаются или собираются жить вместе, чем на поиск очередного кухонного приспособления. Совпадает ли личная информация (имя, фамилия, место рождения, места учебы) этого человека с той, которую он(а) предоставил(а)? Знакомы ли вы с его родителями? Действительно ли она работает там, где говорит? Был ли он прежде женат? Кажется, что это трудоемкая задача, но, мне кажется, вы уже знаете много историй о том, как доверчивые люди становились жертвами эксплуатации или насилия. Если вы не проявляете должной осмотрительности, не стараетесь по-настоящему узнать людей, то делаете это на свой страх и риск.

Не выжидайте слишком долго

Не слишком затягивайте с действиями. Если ощущаете явный негатив, пусть даже в самом начале, прислушивайтесь к себе и действуйте соответственно. Может быть, Натали Холлоуэй к концу вечера в Арубе почувствовала, что что-то не так, но если это и случилось, то слишком поздно: ее подруги ушли, а она осталась – одна в чужой стране, окруженная незнакомыми мужчинами, с которыми только что познакомилась. Как вы помните, ее так и не нашли. Может быть, Тревис Александр чувствовал, что что-то не так, в начале своих отношений с Джоди Ариас, но слишком тянул с решительными действиями.

Когда речь идет об опасных личностях, у вас может не оказаться времени на долгие раздумья. Если не знаете, что делать, дистанцируйтесь – это, пожалуй, наилучший курс действий.

Как вести себя с опасными личностями

Очевидно, лучшее, что мы можем сделать, – это избегать их. Но иногда это просто невозможно. К примеру, они сами находят нас, или мы оказываемся рядом с ними по ряду причин, включая путешествия, брак и работу; а кто-то из них может быть нашим родственником. Какова бы ни была причина, если вы считаете, что находитесь в присутствии опасной личности, прежде всего позаботьтесь о себе. Надеюсь, эти стратегии вам помогут.

Кто это?

Используйте контрольные списки опасных личностей, чтобы получить лучшее представление о том, с кем вы имеете дело. Если в данный момент это невозможно, то как минимум мысленно представьте их себе и постарайтесь понять, к какому типу может принадлежать данный индивидуум. Сделав это, вы получите представление о том, насколько на самом деле опасна ваша ситуация и какие защитные меры вам следовало бы принять. Однако ни в коем случае не тяните время, если вы в опасности. Если видите в коридоре мужчину с оружием, контрольные списки вам не нужны – просто бегите прочь. Но порой, как я уже отмечал в предыдущих главах, ситуация не настолько очевидна: например когда сладкоречивые мошенники выманивают у вашей бабушки информацию о ее банковском счете.

Сложные ситуации

Возможно, вы знаете, что ваш муж – лжец и изменник, что он распускает руки и язык. Но семейные и финансовые вопросы могут быть на самом деле очень сложными. Да, он – опасная личность и показывает высокие результаты по контрольным спискам, но вам трудно с ним расстаться по каким-то веским причинам. В ситуации, связанной с работой, вы можете сильно нуждаться в деньгах; противный босс может быть вашим родственником или вы не можете позволить себе уйти, пока не накопите какую-то определенную сумму денег. Я слышал это много раз и все понимаю. Оценивайте свою ситуацию реалистично, чтобы иметь возможность с ней справиться.

Честно говоря, чем сложнее ситуация, тем больше помощи вам понадобится. Для избавления может потребоваться сравнительно много времени, но если ситуация, особенно сопряженная с угрозой и насилием, усугубляется, то у вас может не остаться выбора. Каждый военный летчик желает спасти свое воздушное судно, но в какой-то момент он уже ничего не может сделать, и ему приходится катапультироваться, чтобы спастись. То же может случаться в жизни и с нами.

Если это вопрос трудоустройства, проверьте, не получится ли перевестись на другое место или выходить в другую смену. Поговорите с начальником отдела кадров или менеджерами и заручитесь поддержкой союзников; но в конечном итоге вам, возможно, придется уволиться. Между прочим, все эти шаги были вынуждены предпринять некоторые люди, работавшие на основателя Apple Стива Джобса. Прочтите биографическую книгу Уолтера Айзексона «Стив Джобс» – и убедитесь, что мечтатель Джобс славился резкими перепадами настроений и патологически скверно обращался с собственными людьми. Это длилось десятилетиями. Многие из его собственных сотрудников впадали в депрессию, а

другие физически заболевали. Даже его давний партнер Стивен Возняк в итоге был вынужден уйти из компании. Он больше не смог терпеть мерзкий характер Джобса. Возможно, это придется сделать и вам. Ибо, как поняли эти сотрудники Apple, миллионные зарплаты не стоили утраты психологического и физического здоровья, – ничто на свете этого не стоит.

Уволиться с работы не в пример легче, чем уйти из брака, к которому привязаны и дети, и финансы. А что делать, если вы подросток и очень хотите обрести независимость от родителей, потому что они токсичны, завязаны с наркотиками или явно подходят под любое из описаний опасной личности, которые мы обсуждали? Вырваться из такой ситуации может быть действительно очень сложно – но способы есть.

Если ваша ситуация сложна, вам понадобится помощь, причем бóльшая, чем та, которую способна оказать эта книга. Вам нужны профессионалы, которые вступятся за вас и будут направлять, поддерживать и протягивать руку помощи. Возможно, ситуация настолько плоха, что придется вмешаться социальным службам или полиции.

В любом случае используйте эти контрольные списки, чтобы подтвердить и обосновать свои ощущения. А потом настает время побеседовать с профессионалом и подключить его к делу. Можете смело идти к профессиональному психиатру или даже в полицию с этой книгой в руках и говорить: «Пожалуйста, взгляните на этот контрольный список, потому что мой интимный партнер /муж/ жена/ родители/ друг/ ребенок совершает все эти поступки». Намного труднее игнорировать человека, который приходит к тебе подготовленный и вооруженный документами.

Ведите учет поступкам

Когда я служил в Пуэрто-Рико, у меня был начальник, который вербально оскорблял подчиненных, бесновался и наезжал с воплями на меня и практически на всех остальных. После того как это случилось при мне пару раз, я усвоил урок. С тех пор, стоило ему прийти в мой кабинет или вызвать меня в свой, я всегда держал под рукой личный дневник. Как только он начинал буянить – я начинал писать. Вскоре он стал вести себя тише, так как понял, что идет подробная запись, что именно и как он говорил. Я на практике убедился: показывая при общении с некоторыми людьми, что вы записываете их слова и действия, часто можно добиться изменения поведения или предотвратить дальнейший беспредел.

Но некоторые не просто горазды драть глотку, но и еще более взрывоопасны или склонны к насилию. В этих случаях рекомендую вам то же самое. Записывайте все, что они делают, с указанием даты и времени, особенно если эти события повторяются. Вы тем самым оказываете себе услугу, и она может спасти вас потом – причем не важно, домашняя это ситуация или рабочая. Просто отослав самому себе электронной почтой подробности события, вы сохраняете документ, который может оказаться полезен вам в будущем.

Если кто-то набрасывается на вас, хлопает дверью перед вашим носом, наносит вам побои, прокалывает колеса вашей машины, преследует вас или начинает домогаться по телефону, пожалуйста, запишите это каким-нибудь способом (время, дата, что конкретно произошло).

Я всегда вспоминаю пример Николь Браун Симпсон. Если бы она вела личный дневник с записями о том, сколько раз О-Джей домогался ее, звонил ей, вламывался в ее квартиру, давал ей пощечины, швырял на пол, бил... А если бы Николь пошла в полицию или к прокурору штата с этим дневником, полным таких записей, и

сказала: «Пожалуйста, сделайте с этим что-нибудь!» Мне хочется думать, что ее история была бы иной.

Никогда не рассчитывайте, что документов полиции или других правоохранительных органов будет достаточно. Нет, не будет; на нас лежит обязанность тоже выстраивать свою линию защиты.

Я разговаривал со многими женщинами, которых во время бракоразводных процессов спасало то, что они приходили в зал суда с дневниками, заполненными записями об издевательствах и воровстве мужей. Помните: письменный дневник по сравнению с «устными» воспоминаниями всегда занимает преимущественное положение в любом суде или официальной процедуре. Последнее, что хочет видеть адвокат противной стороны, – это супруг, сотрудник или бизнесмен, который прилежно записал все подробности, ибо тогда он добьется своего.

Создавайте поддерживающие альянсы

Чем больше черт вы отмечаете в контрольных списках опасных личностей, тем нужнее вам искать подход к другим людям, чтобы создавать новые поддерживающие альянсы или укреплять существующие. Позаботьтесь уведомить каждого своего родственника о том, что с вами дурно обращаются, или подробно объясните им, с какого рода человеком вы имеете дело. Пожалуйтесь соседям, разговоритесь с барменом, пооткровенничайте с тренером или преподавателем в спортклубе; убедитесь, что ваши друзья знают, каково вам терпеть мучения или дурное обращение от рук этого человека. Вам нужно, чтобы ваши союзники звонили, забегали к вам домой, узнавали, как дела, были бдительны и подтверждали ваши переживания. Может настать такой момент, когда им придется вступиться за вас, оказывая помощь.

Помните историю, которую я рассказал в главе 3, о женщине, которую муж заставлял вместе с детьми сидеть на полу в его присутствии? Какой бы невероятной эта история ни казалась, ее подтвердила одна подруга женщины. Она была посвящена в эту тайну, неожиданно заглянула на огонек и увидела все собственными глазами.

Сопротивляйтесь изоляции

Любой человек, стремящийся физически изолировать вас, потенциально опасен. Если вы вступаете в отношения, группу, организацию или секту и чувствуете, что кто-то старается изолировать вас от родственников, друзей, коллег или людей, с которыми вам комфортно, значит, вы имеете дело с опасной личностью. Искренне неравнодушные к вам люди хотят, чтобы вы процветали и были счастливы, хотят входить в число ваших друзей. Если же они стараются оградить вас от других (а у них для достижения этой цели есть всевозможные способы, включая давление на чувство вины или попытки опозорить ваших друзей и родственников), просто сознавайте, что опасные личности используют изоляцию с целью контроля. Все они, от Джима Джонса до Теда Банди, использовали изоляцию, чтобы контролировать своих жертв. При любой возможности избегайте ее.

В том числе старайтесь не садиться в машину к незнакомым людям или тем, чьи намерения могут быть сомнительными. После того как вы сели в машину, потенциальная опасность возрастает существенно, в то время как ваши шансы спастись так же существенно снижаются. Любой попытке усадить в машину силой следует сопротивляться – кричать, вопить, лягаться, кусаться, царапаться, словом, давать отпор любыми способами, даже если у этого человека в руках пистолет или нож. Бóльшая опасность подстерегает вас внутри автомобиля, а не снаружи, и, повторяю, даже если у человека в руках оружие, вам следует избегать попадания в этот автомобиль. Я, как бывший служащий правоохранительных органов и специальный агент ФБР, не устаю это подчеркивать.

Установите границы

Мой отец много лет работал в магазине хозтоваров, владелец которого был несносным хамом (нарциссом и эмоционально нестабильным). Он орал на работников, осыпал их бранными словами, швырялся предметами в стены и даже кричал на покупателей. Но с моим отцом он никогда так не обращался. Когда я спросил отца почему, тот ответил: «Потому что я в первый же день сказал ему: «Никогда не смейте разговаривать со мной подобным образом».

Люди часто делают то, что сходит им с рук. Установите границы – жесткие и не подлежащие переносу. «Нет», сказанное этим личностям, должно быть абсолютным «нет». Дайте им дюйм – они отхватят десять миль. Вы должны установить границы допустимого и недопустимого и неуклонно защищать их. Самое интересное, что эмоционально нестабильной личности даже во благо наличие структуры, правил и распорядка, так что в данном случае границы могут оказаться полезны.

Установив границы, не отступайте от них. Они – ваша красная черта, которую ни в каком случае нельзя пересекать. Если человек неоднократно нарушает эти границы, вам придется в какой-то момент принять меры; иначе он будет продолжать в том же духе, оскорбляя вас, высасывая вашу энергию, испытывая терпение, делая вас эмоционально или физически нездоровым или подвергая опасности.

Избегайте манипуляции

Часто люди фокусируются на установлении границ против виктимизации, но перед манипуляцией устоять не могут. Однако манипуляция часто является прелюдией к виктимизации, и опасные личности неоднократно повторяют эту прелюдию, стараясь взять вас измором, требуя особого обращения или привилегий. Они будут опаздывать, заставлять вас ждать, просить вас изменить свой обычный распорядок. Они захотят, чтобы вы снова и снова шли им навстречу.

Не вознаграждайте скверное поведение. Когда нарцисс, соизволив с опозданием явиться на совещание, обнаруживает, что совещание началось и без его присутствия, а на него никто не обращает внимания, в следующий раз он придет вовремя. Но если все ждут только его и всячески стараются ублажить, он будет и впредь поступать точно так же.

Кто-то скажет: «А разве это не похоже на жестокость из лучших побуждений?» На самом деле – нет. Лучшие побуждения, продиктованные истинной, альтруистической любовью, обозначают здоровые границы, проникнутые уважением. В них нет ничего жестокого. Они кажутся жестокими только опасной личности, которая границ не любит, сочувствия не испытывает, других не уважает. Они кажутся жестокими эгоистичным нарциссам, эмоционально нестабильным неврастеникам или хищникам только потому, что им вообще нестерпимо трудно проявлять уважение к чужим границам и достоинству.

Обеспечивайте детям передышки и позитивные отдушины

Эти невинные души следует как можно лучше защищать от опасных личностей, которыми нередко оказываются родители или партнеры родителей. Если детей невозможно вывести из трудной ситуации, то лучше всего найти для них способы как можно больше времени проводить вне дома, в таких местах, куда они смогут при необходимости убегать, где смогут добиться успеха и чувствовать себя защищенными и счастливыми.

Детям нужны возможности проводить время с любящим родственником или опекуном, с которым они смогут доверительно разговаривать; психотерапия (если есть возможность); участие в разнообразной школьной деятельности; спортивные игры; работа с животными или погружение в творческий мир искусства, литературы или музыки. Позвольте им увидеть, что представляет собой нормальная жизнь – жизнь без постоянных скандалов, препирательств или угроз.

Я был знаком с одной семьей, где дети были на домашнем обучении, а отец обладал чертами хищника и нарцисса. Эти дети поняли, что такое «нормальная жизнь», только когда им было около 15 лет. Это несправедливо по отношению к ним. Наша задача – помочь детям понять, что насилие в любых его формах (физической или психологической) ненормально и неприемлемо.

Оказавшись в опасности, действуйте

Порой опасная личность демонстрирует такой высокий уровень токсичного, нестабильного, рискованного или преступного поведения, что ее близкие или связанные с ней люди оказываются в серьезной опасности. Какой бы эта опасность ни была – финансовой, эмоциональной, психологической или физической, – когда эти личности переключаются в экстремальный режим (переходя на опасную сторону континуума или спектра), необходимы немедленные действия. В этот момент не имеет никакого значения, как вы попали в эту ситуацию. Вы должны сразу же дистанцироваться или каким-то образом избавиться от этих отношений.

Вот некоторые стратегии в ситуации непосредственной угрозы со стороны опасной личности:

Действуйте. Если ваше тело, интуиция или разум подсказывают «беги!» – бегите. Если позже придется за это извиняться, то извинитесь. Но если вы в данный момент ощущаете угрозу, старайтесь убраться подальше. Не ждите. Любые угрозы физического вреда, любые попытки опасной личности контролировать ваше тело, разум, пространство, деньги или ваших близких должны быть сигналом к немедленному действию. Будьте осмотрительны, по возможности не привлекайте внимание, но уходите.

Думайте. Если вы имеете дело с крайне опасной личностью, возможно, безопаснее будет ничего не обсуждать, а сосредоточиться на попытке добраться до безопасного места. Как я уже говорил, эти личности могут вас атаковать. Если вы ощущаете высокую степень опасности, убеждать такого человека, что ему требуется помощь, или спорить с ним, доводя до белого каления, – не в ваших интересах. Он может взбеситься, броситься на вас, уничтожать ваши вещи, обчистить ваш банковский счет, забрать детей и скрыться, заявиться

к вам на работу с оружием, взять заложников, пытаться покончить с собой или совершить любые иные насильственные действия. Так что вначале подумайте о том, как вам безопасно исключить себя из этой ситуации. Если поговорить все же необходимо, разговаривайте спокойно, старайтесь делать это, стоя недалеко от двери или выхода.

Поставьте в известность родственников и друзей. Если началась эскалация, если вы ощущаете все бóльшую угрозу себе или ситуация стремительно ухудшается, активируйте свою социальную сеть. Пусть родственники и друзья чаще обычного проезжают рядом с вашим домом и без предупреждения заглядывают в гости. Дайте им знать, что они должны звонить вам каждый день, а если вы не подходите к телефону, им следует заехать к вам домой или позвонить в полицию, – да, иногда все заходит настолько далеко.

Обратитесь за помощью к профессионалам. Если вы еще не обращались в агентства поддержки, религиозные организации, к духовным лицам, психотерапевтам, адвокатам, полиции, в кризисные центры, социальные службы или в службу доверия, сделайте это сейчас же. Немедленно! Вам нужна команда поддержки и страховочная сеть. Пожалуйста, не стесняйтесь и ничего не ждите. Экстренные службы (полиция, пожарная охрана, неотложная помощь) были созданы именно из-за того, что всем нам в какой-то момент требуется срочная помощь.

Не оставайтесь с ними наедине. Если вам необходимо поговорить с агрессивным человеком или преступником, но вы боитесь, что он на вас набросится, попросите быть с вами в этот момент психиатра или психолога, члена семьи или друга – обязательно с телефоном в руке. Или позвоните в полицию и попросите быть рядом – просто на всякий случай. Они приедут: большинство полицейских усвоили, что домашнее насилие – это критически важная проблема, с которой необходимо разбираться оперативно.

Планируйте стратегию отступления. Обеспечение безопасности – ваша главная забота. Я беседовал с людьми, которые не один месяц планировали уход из отношений с крайне опасной личностью,

полностью скрывая свои действия. Например, женщины в назначенный день готовили ужин, как обычно, потом якобы спохватывались, что забыли о каком-то необходимом продукте, и «на минуточку выскакивали» в магазин, больше не возвращаясь (или потом в какой-то момент приезжали с «группой поддержки», чтобы забрать свои вещи). Когда речь идет о вашей безопасности и о безопасности ваших детей, делайте все необходимое, чтобы безопасно скрыться от опасной личности.

Собирайте деньги для побега. Если придется спасаться бегством, вам понадобятся наличные деньги. Если вы чувствуете, что ситуация уже плоха и будет еще хуже, финансово готовьтесь к побегу. Сделайте все необходимое, в том числе продайте личные вещи, чтобы получить сумму денег, способную помочь вам избавиться от опасности. Одна моя знакомая из Колумбии сделала это, каждый день незаметно вытаскивая по одному пенсу из кошелька своего агрессивного мужа, пока не накопила на автобусные билеты для себя и дочери, чтобы вернуться к собственным родителям.

Займитесь финансовыми вопросами. Если вам видится что-то подозрительное в денежной сделке или кажется, что что-то не так в финансовом плане, начните задавать вопросы и оттягивайте принятие решения или выписку чека или не соглашайтесь сообщить номер кредитной карты. Любые действия в этой сфере не следует осуществлять в одиночку. Заручитесь помощью других людей (лучше всего привлечь квалифицированного профессионала, например банковского служащего, бухгалтера или поверенного) для оценки ситуации или предприятия, которое вы собираетесь финансировать или открывать, и спросите их, стоит ли это делать. Потратить 400 долларов на поверенного намного лучше, чем потерять 40 000 долларов, подарив их опасной личности.

Помните, что вы не одиноки. Для тех, кто связывается с опасной личностью, рано или поздно наступает некий общий момент, который я называю «великим пробуждением». Люди часто отдают этим личностям годы жизни. Большинство, разумеется,

разочаровываются. Но они уже столько вложили в эти отношения, что не оставляют попыток исправить положение – пока до них наконец не дойдет, что их надеждам не суждено сбыться. Это и есть «великое пробуждение» – тот момент, когда осознаешь, что больше ничего не можешь сделать для этого человека, что не испытываешь ничего, кроме страдания, и что пора освободиться.

«Великое пробуждение» болезненно. Я знаю это по себе. Это нестерпимо глупое ощущение: чувствуешь себя использованным, живущим во лжи, не способным никому доверять. Некоторые перенаправляют эту боль внутрь, виня во всем себя. Вот почему в этот момент всегда полезна психотерапия, если вы можете ее себе позволить. Но в любом случае пусть вам не кажется, что вы такой один на свете. Все мы в той или иной мере, в тот или иной момент переживаем нечто похожее.

Требуйте дистанции и сохраняйте ее. К этому времени вы, наверное, уже уловили в моих советах определенную тему, а именно – что дистанцирование может быть очень эффективным методом. Вы не ошиблись – и я не стану за это извиняться, поскольку меня главным образом волнуют потерпевшие и их близкие. Опыт говорит мне, что опасные личности редко исправляются, и что они могут оказывать на нас разрушительное психологическое, эмоциональное, финансовое и физическое воздействие. Чаще всего, когда мы дистанцируемся от опасности или людей, причиняющих нам боль, нам перестает быть больно. В этом вопросе я отличаюсь от многих других. Я слишком часто беседовал с жертвами опасных личностей, чтобы благодушно разглагольствовать о том, что надо стараться проработать ситуацию, в то время как под ударом может оказаться ваше собственное благополучие.

Я согласен с мудрыми словами покойного шведского дипломата, писателя и второго в истории Генерального секретаря Организации Объединенных Наций, Дага Хаммаршельда, который, пережив ужасы Второй мировой войны, сказал: «Тот, кто хочет видеть свой сад

цветущим и благоухающим, не оставляет места для сорняков». Если сорняки не желают уходить сами, пора перебираться в новый сад.

Особое примечание для тех, кому кажется, что он сам может быть опасной личностью

За эти годы я написал немало статей об опасных личностях. И каждый раз после очередной публикации кто-нибудь присылает мне письмо, которое, по сути, сводится к вопросу: «Я вижу многие из этих черт и особенностей поведения в себе». Если это так, я хочу первым поздравить вас с такой честностью! Теперь, увидев эти черты, обратитесь за помощью к профессионалу-психиатру, специалисту по вашему конкретному виду поведения, который сможет вам помочь. Научитесь когнитивно дистанцироваться от собственных поступков, которые в итоге могут поставить под удар и вас.

Что дальше?

Надеюсь, чтение этой книги дало вам некоторое представление об опасных личностях и вручило инструменты, позволяющие не дать им причинить вам боль. Жизнь – дар, которым нужно дорожить. Не стоит влачить ее с ярмом на шее, опекая токсичную личность. Когда мы жили в маленьких поселениях, где практически все хорошо знали всех, замечать таких личностей и помогать обращать на них внимание другим было намного легче. Когда мы стали переселяться в крупные города, а деревни и села увеличились в размерах, делать это стало труднее. Но все равно в этом нет ничего невозможного.

У нас есть обязательство перед самими собой, перед нашими семьями и нашим обществом – блюсти свою безопасность. Мы достигаем этого путем просветительской работы, бдительности и обнародования информации, которая пойдет на пользу другим людям, включая наших детей. Но вначале мы должны помочь самим себе. Читая эту книгу, вы сделали большой шаг к обеспечению безопасности – своей собственной и тех, кого вы любите. На свете много других книг, которые тоже могут помогать вам и просвещать вас, и, я надеюсь, вы удовлетворите свой интерес к ним с помощью раздела «Библиография».

Я верю, что с другими людьми нужно обращаться с достоинством и уважением. Я сам всегда старался это делать – даже с теми, кого отправлял в тюрьмы за ужасные преступления. Всем нам следует подходить друг к другу с уважением; но это не означает, что нужно позволять другим насиловать или виктимизировать нас.

Эта книга была написана отчасти для того, чтобы помочь вам обосновать свои действия в случаях, когда вас не уважают, когда вами злоупотребляют, когда ваши права нарушают и когда вы оказываетесь в опасности. Я надеюсь, что теперь вы лучше подготовлены к тому, чтобы вовремя замечать эти проблемы и

выявлять опасных людей прежде, чем они успеют причинить вам боль.

К счастью, большинство людей, с которыми вы будете знакомиться и взаимодействовать в своей повседневной жизни, не являются опасными личностями. Общество в основном состоит из благонамеренных и неравнодушных людей. Но я твердо знаю, что в тот или иной момент вы столкнетесь с опасной личностью, потому что таких на свете миллионы. И когда это случится, пожалуйста, вспомните мои заключительные слова, адресованные вам:

НА ВАС НЕ ЛЕЖИТ СОЦИАЛЬНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ТЕРПЕТЬ СТРАДАНИЯ ИЛИ СТАНОВИТЬСЯ ЖЕРТВОЙ.

НИ ПЕРЕД КЕМ И НИ В КАКОМ СЛУЧАЕ.

Избранные ресурсы

Интернет, безусловно, облегчил нам поиски помощи. Ниже указаны некоторые организации, способные помочь вам в случае, если вы знаете человека, имеющего проблемы с душевным здоровьем или ставшего жертвой опасной личности. Разумеется, список этот далеко не полон. Во многих штатах есть группы поддержки, которые могут оказать значительную помощь, – большинство из них перечислены в телефонных справочниках, и их также можно найти через поиск в интернете. Ни в коем случае не думайте, что вы одиноки или что с такими проблемами, как у вас, больше никто никогда не сталкивался. Каждому из нас досталась своя доля неприятностей и бедствий, и на свете много организаций, призванных помогать нам.

НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ

Национальный центр помощи пропавшим и подвергшимся эксплуатации детям (National Center for Missingand Exploited Children)

missingkids.com

Поддержка для жертв и их близких: missingkids.com/Families 800-843-5678

Если у вас пропал ребенок, звоните сразу же после звонка в 911.

Национальная «горячая линия» в случае насилия над детьми (National Child Abuse Hotline)

childhelp.org

800-422-4453

Кризисные консультанты на связи в режиме 24/7.

Национальный телефон доверия в случае бегства детей из дома (National Runaway Safeline)

1800runaway.org
800-786-2929

Государственный департамент США

US Department of State International Parental Child Abduction United States Department of State, Bureau of Consular Affairs, Office of Children's Issues, SA-29, 2201 C Street NW, Washington, DC 20520

childabduction.state.gov
888-407-4747; 202-501-4444
202-736-9132 (fax)
AskCI@state.gov (e-mail)
КРИЗИСНЫЕ «ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ»

«Горячая линия» помощи мужчинам и женщинам в случаях домашнего насилия (Domestic Abuse Helpline for Men and Women (DAHMW)

dahmw.org
888-743-5754 (888-7 HELP LINE)

Обеспечивает вмешательство в кризисных случаях и услуги поддержки жертвам насилия со стороны близкого партнера (IPV) и их семьям.

Национальная «горячая линия» для жертв домашнего насилия (National Domestic Violence Hotline)

thehotline.org
acf.hhs.gov/programs/fysb/help
800-799-7233 (800–799 – SAFE)
800-787-3224 (TTY)
Ресурс-центр для жертв домашнего насилия

Департамент здоровья и услуг населению обеспечивает помощью и принимает звонки круглосуточно и без выходных.

Национальный ресурс-центр борьбы с домашним насилием (National Resource Center on Domestic Violence (NRCDV)

nrcdv.org

800-799-7233 («горячая линия»)

800-787-3224 (телетайп)

Всеобъемлющий источник информации для тех, кто хочет лучше разбираться в многочисленных вопросах, связанных с домашним насилием.

ПОМОЩЬ В СЛУЧАЯХ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

«Будущее без насилия» (Futures without Violence)

futureswithoutviolence.org

Программы образования и профессиональной подготовки, ставящие перед собой задачу прекратить насилие в отношении женщин, детей и семей во всем мире.

Gavin de Becker, Incorporated

11684 Ventura Boulevard, Suite 440, Studio City, CA 91604

gavindebecker.com/main/

800-993-6330

Национальный центр помощи в случаях домашнего насилия, травмы и ущерба для психического здоровья (National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health)

nationalcenterdvtraumamh.org

312-726-7020

312-726-4110 (TTY)

312-726-7022 (fax)

Национальный центр для жертв преступлений (National Center for Victims of Crime)

ncvc.org

Информация включает материалы о домашнем насилии, преследовании и сексуальных нападениях.

Национальная информационная служба по делам семей и молодежи (National Clearing house on Families&Youth)

ncfy.acf.hhs.gov
301-608-8098
ncfy@acf.hhs.gov (e-mail)

Национальная коалиция против домашнего насилия (National Coalition Against Domestic Violence)

ncadv.org
800-799-7233 (800–799 – SAFE)
800-787-3224 (TTY)
Анонимная и конфиденциальная помощь 24/7.

Национальный ресурс-центр по вопросам домашнего насилия (National Resource Center on Domestic Violence (NRCDV)

nrcdv.org

Национальный ресурс-центр по вопросам насилия против женщин (National Resource Center on Violence against Women)

vawnet.org
800-537-2238

Womenslaw.org

womenslaw.org
womenslaw.org/index.php?lang=es (на испанском)
Юридический информационный веб-сайт, включающий рекомендации и подробную информацию по судебным запретам для каждого штата.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Национальный центр информации по насилию в отношении пожилых людей (National Center on Elder Abuse)

centeronelderabuse.org

800-677-1116

Информация и ресурсы для предотвращения насилия в отношении пожилых людей.

ОБЩЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ / ПСИХИАТРИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Американская психиатрическая ассоциация (American Psychiatric Association)

psych.org

703-907-7300

apa@psych.org (e-mail)

Американская психологическая ассоциация (American Psychological Association)

apa.org

800-374-2721; 202-336-5500

202-336-6123 (TDD/TTY)

Национальный институт психического здоровья (National Institute of Mental Health)

nimh.nih.gov/index.shtml

866-615-NIMH (6464) toll-free; 301-443-4513

866-415-8051 (TTY toll-free); 301-443-8431 (TTY)

301-443-4279 (fax)

nimhinfo@nih.gov (e-mail)

Национальный альянс по психическим заболеваниям (National Alliance on Mental Illness (NAMI)

nami.org

800-950-6264 (телефон помощи); 703-524-7600

703-524-9094 (fax)

888-999-6264 (услуги для членов альянса)

Ресурс-центр по ряду вопросов, связанных с психическими заболеваниями, включая распространение информации, поддержку и услуги адвокатов; также предлагает «горячую линию» помощи.

Национальная ассоциация психического здоровья (National Mental Health Association (NMHA)

nmha.org

800-969-NMHA; 703-684-7722

Mental Health America

mentalhealthamerica.net

MedLine Plus en Espanol

nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/

Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU

PsychCentral

psychcentral.com

Psychology Today, журнал

psychologytoday.com

Полезный ресурс при поиске профессиональных психиатров и психологов в вашей местности – просто введите свой почтовый индекс.

Psychology Today Spycatcher Blog by Joe Navarro

psychologytoday.com/blog/spycatcher

ПРЕСТУПЛЕНИЯ/ВИКТИМИЗАЦИЯ ЗА ГРАНИЦЕЙ

Если вы стали жертвой преступления за границей, свяжитесь с местными правоохранительными органами. Если речь идет о серьезном преступлении и вам нужна помощь, можете обратиться в ближайшее посольство или консульство США. Вы можете также связаться с ФБР, у которого есть представители во всех основных

посольствах.

Департамент юстиции США, отдел помощи жертвам преступлений, совершенных за границей (Department of Justice Office for Victims of Crime Overseas)

Crime Assistance

ojp.usdoj.gov/ovc/

810 Seventh Street NW, Eighth Floor, Washington, DC 20531

Федеральное бюро расследований (Federal Bureau of Investigation (FBI)

fbi.gov

Юридические представители ФБР в других странах мира (FBI Legal Attachés World Wide)

fbi.gov/contact-us/legat

Служба помощи гражданам США за границей, отдел Государственного департамента США (State Department Overseas Citizens Services)

travel.state.gov

888-407-4747

202-501-4444 (звонок из-за границы)

Перед путешествием и в случае трудностей во время поездки за границу здесь вы можете найти ценную помощь.

ИССЛЕДОВАНИЯ / СТАТИСТИКА ПРЕСТУПЛЕНИЙ

Bureau of Justice Statistics

bjs.gov

FBI Uniform Crime Reports (FBI-UCR)

fbi.gov/about-us/cjis/ucr/ucr

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ САМОУБИЙСТВ

Национальная «горячая линия» предотвращения самоубийств (NationalSuicidePreventionLifeline)

suicidepreventionlifeline.org

800-273-8255 (800-273-TALK) (24/7 «горячая линия»)

888-628-9454 (испанский)

800-799-4889 (TTY)

С каким бы вопросом или проблемой вы ни столкнулись, вредить себе – это не решение. Пожалуйста, звоните, если вам требуется помощь или вы просто хотите поговорить.

ПОМОЩЬ ЖЕРТВАМ

Национальная ассоциация комитетов по компенсациям для жертв преступлений (National Association of Crime Victim Compensation Boards)

nacvcb.org

703-780-3200

PO Box 16003, Alexandria, VA 22302

Если вы стали жертвой, сотрудники организации могут помочь вам получить компенсацию за ваши травмы или возместить расходы на больницу, консультирование у психолога или психиатра, потерянную заработную плату, даже расходы на похороны. Советы штатов по компенсации жертвам можно найти здесь по почтовому индексу.

Национальный центр помощи жертвам (National Center for Victim Assistance)

trynova.org

Старейшая организация помощи жертвам в Соединенных Штатах.

Национальный центр для жертв преступлений (The National Center for Victims of Crime)

victimsofcrime.org

ПОСЛЕДНЕЕ – И ЭТО ВАЖНО

Добудьте свой местный телефонный справочник и впишите в пустые строки или занесите в память своего мобильного телефона номера местного полицейского департамента, профессионалов в области психического здоровья или иных организаций, обеспечивающих помощь жертвам преступлений, которые, как вам кажется, могут пригодиться. Это сэкономит ваше время.

Библиография

AdamWalshChildProtectionandSafety Act of 2006. 109th Congress PublicLaw 248, July 27, 2006. Washington, DC: US Government Printing Office. Дата обращения:3 декабря 2013. DOCID: f: publ248.109.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. Text rev.Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.

Arrigo, Bruce A. Introduction to Forensic Psychology. San Diego: AcademicPress, 2000.

Associated Press. “Neighbors of Ala. Man Suspected of HoldingChild in Standoff Say He Was Threatening, Violent.” Washington Post, January 30, 2013. Accessed February 2, 2013. http://www.washingtonpost.com/national/standoff-police-say-alagunman-kills-school-bus-driver-seizes-boy-retreats-intobunker/2013/01/30/60d86d2c-6b47-11e2-9a0b-db931670f35d_story. html? Post+generic=%3Ftid=sm_twitter_washingtonpost.

––. “Susan Powell’s Diary Foreshadows Family Tragedy, Detailing Fears of Controlling Husband.” Foxnews.com. Accessed July 1, 2013. http://www.foxnews.com/us/2013/05/26/susan-powell-diary-foreshadows-familytragedy-detailing-fears-controlling/.

Athens, Lonnie. The Creation of Dangerous Violent Criminals. Urbana, IL: University of Illinois Press, 1992.

Avirgan, Tony, and Martha Honey. War in Uganda: The Legacy of Idi Amin. Westport, CT: Lawrence Hill & Co. Publishers, 1982.

Babiak, Paul, and Robert D. Hare. Snakes in Suits: When Psychopaths Go to Work. New York: Regan Books, 2006.

Baker, Mark. “Diane Downs.” Register-Guard, May 19, 2008, A1.

Baker, Mike, and Gene Johnson. “Josh Powell Dead: Missing Woman Susan Powell’s Husband, 2 Sons Killed in Home Explosion.” Huffington Post, February 5, 2012. Дата обращения:19ноября 2013. http://www.hu&ngtonpost.com/2012/02/05/josh-powell-susan-powell-homeexplosion_n_1256113.html.

Bancroft, Lundy. Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men. New York: Berkley Publishing Group, 2002.

Beck, Aaron. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis for Anger, Hostility, and Violence. New York: Harper Collins Publishers, 1999.

Bentley, Paul, and Thomas Durant. “Polygamist Paedophile Warren Jeffs ‘in a Coma after Going on Hunger Strike in Solitary Cell.’ “ Daily Mail, August 29, 2011. Дата обращения: 1августа 2013. http://www.dailymail.co.uk/news/article-2031483/Polygamist-paedophile-Warren-Jeffs-coma-goinghunger-strike-solitary-cell.html.

Berke, J. H. The Tyranny of Malice: Exploring the Dark Side of Character and Culture. New York: Summit Books, 1986.

Blackburn, R. “Psychopathology and Personality Disorder in Relation to Violence.” In Clinical Approaches to Violence. K. Howells and C. R. Hollins, ed. New York: Wiley, 1989: 187–205.

Blair, James, Derek Mitchell, and Karina Blain. The Psychopath: Emotion and the Brain. Malden, MA: Blackwell Publishing, 2006.

Bohm, R. M. A Primer on Crime and Delinquency Theory. Belmont, CA: Wadsworth, 2001.

Bovsun, Mara. “14 Years and Nine Tiny Corpses Later, Authorities Finally Took Action on Murderous Mother.” New York Daily News, March 20, 2011. Дата обращения: 20 августа 2013. http://www.nydailynews.com/news/crime/14-years-tiny-corpses-authorities-finally-action-murderous-mother-article-1.122089.

Brooks, David. “The Columbine Killers.” New York Times, April 24, 2004. Дата обращения: 1 июня 2013. http://www.nytimes.com/2004/04/24/opinion/thecolumbine-killers.html?pagewanted=print&src=pm.

Brown, Robbie, and Campbell Robertson. “Standoff in Alabama Ends in Boy’s Rescue and Kidnapper’s Death.” New York Times, February 4, 2013. Дата обращения: 8 мая 2013. http://www.nytimes.com/2013/02/05/us/boy-is-safe-after-alabama-hostage-standoff.html?_r=0.

Browning, C. The Path to Genocide. Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

Brussel, James A. Casebook of a Crime Psychiatrist. New York: Grove Press, 1968.

Bugliosi, Vincent. Helter Skelter: The True Story of the Manson Murders. New York: W. W. Norton & Company, 1994.

––. Outrage: The Five Reasons Why O. J. Simpson Got Away with Murder. New York: W. W. Norton & Company, 2008.

––. Reclaiming History: The Assassination of President John F. Kennedy. New York: W. W. Norton & Company, 2007.

Bureau of Justice Statistics. Intimate Partner Violence in the US. 1993–2004. Washington, DC: US Department of Justice, 2006.

Butcher, James N., ed. Clinical Personality Assessment. New York: Oxford University Press, 1995.

Cahill, Tim. Buried Dreams: Inside the Mind of a Serial Killer. New York: Bantam Books, 1986.

Callahan, Maureen. “The Hunt for the Perfect Serial Killer.” New York Post, December 30, 2012. Дата обращения: 19 ноября 2013. http://m.nypost.com/p/news/opinion/opedcolumnists/the_hunt_for_the_perfect_serial_fJ8I4JjuutY7mWAIRchgEL.

Campbell, Andy. “ ‘Whitey’ Bulger Verdict: Boston Mobster Guilty of FederalRacketeering, Some Murders.” Huffington Post, August 12, 2013. Дата обращения: 12 августа 2013. http://www.hu&ngtonpost.com/2013/08/12/whiteybulger-verdict-guilty-racketeering_n_3712706.html?view=print&comm_ref=false.

Chan, Sewell. “Remembering Leona Helmsley.” New York Times, August20, 2007. Дата обращения: 1 июля

2013.http://cityroom.blogs.nytimes.com/2007/08/20/leona-helmsley-is-dead-at-87/.

Chapman, Alexander L., and Kim L. Gratz. The Borderline Personality Disorder Survival Guide: Everything You Need to Know about Living with BPD. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2007.

Christie, Richard, and Florence L. Geis, eds. Studies in Machiavellianism. New York: Academic Press, 1970.

Cialdini, Robert B. Influence: The Psychology of Persuasion. New York: William Morrow and Company, 1993.

Cloud, John. "Preventing Mass Murder." Time, August 6, 2012, 28–29.

Coleman, James C., et al. Abnormal Psychology and Modern Life, 7th ed. Glenview, IL: Scott, Foresman and Company, 1984.

Connolly, Kate. "I Was Born to Rape, Fritzl Tells Doctor." Guardian, October22, 2008. Дата обращения: 9 августа 2013. http://www.theguardian.com/world/2008/oct/23/josef-fritzl-trial.

Coscarelli, Joe. "Jodi Arias Found Guilty of First-Degree Murder." NewYork, May 8, 2013. Дата обращения: 20 июля 2013. http://nymag.com/daily/intelligencer/2013/05/jodi-arias-guilty-verdict-first-degree-murder.html.

Cox, Marian Roalfe. Cinderella: Three Hundred and Forty-five Variants of Cinderella, Catskin, and Cap O'Rushes. London: Folk-lore Society, 1893. Google Books. Дата обращения: 15 февраля 2013.

Crompton, Vicki, and Ellen Zelda Kessner. Saving Beauty from the Beast: How to Protect Your Daughter from an Unhealthy Relationship. New York: Little, Brown and Company, 2003.

Davis, Don. Bad Blood: The Shocking True Story behind the Menendez Killings.New York: St. Martin Press, 1994.

Davis, Joshua. "Dangerous: An In-Depth Investigation into the Life of John McAfee." Wired, March 2, 2013. Дата обращения: 27 июля 2013. http://www.wired.co.uk/magazine/archive/2013/02/features/dangerous/viewall.

Dawson, Pat. "The Children's War." Time, June 11, 2001, 30.

de Becker, Gavin. The Gift of Fear. New York: Dell Publishing, 1997.

Dees, Morris, and James Corcoran. Gathering Storm: America's Militia Movement. New York: Harper Collins, 1996.

Dickinson, Debbi. "He Lied to Me When We First Met and I Married Him Anyway." Huffington Post, April 14, 2012. Дата обращения: 17 февраля 2013. http://www.hu&ngtonpost.com/debbi-dickinson/mr-wrong_b_1421712.html?ncid=edlinkusaolp00000008.

Dreeke, Robin. It's Not All about "Me": The Top Ten Techniques for Building Quick Rapport with Anyone. Robin K. Dreeke, 2011.

Dugard, Jaycee Lee. A Stolen Life: A Memoir. New York: Simon & Schuster, 2011.

Durando, Jessica. "BP's Tony Hayward: 'I'd like my life back.' " USAToday, June 1, 2010. Дата обращения: 18 ноября 2013. http://content.usatoday.com/communities/greenhouse/post/2010/06/bp-tony-hayward-apology/1#.UotkOZG9zKc.

Dyer, Joel. Harvest of Rage: Why Oklahoma City Is Only the Beginning.Boulder, CO: Westview Press, 1998.

Ehrenfreund, Max. "Prosecutors Investigating Reported Stabbing of JohnGotti, Jr. on Long Island." Washington Post, November 11, 2013.Дата обращения: 17 ноября 2013. http://www.washingtonpost.com/national/prosecutors-investigating-reported-stabbing-of-john-gotti-jr-on-longisland/2013/11/12/f7129d62-4bb1-11e3-ac54-aa84301ced81_story.html.

Emerson, Steven. American Jihad: The Terrorists Living among Us. New York: Free Press, 2002.

Epstein, Daniel Mark. The Lincolns: Portrait of a Marriage. New York: Ballantine Books, 2009.

Erikson, Erik H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton &Company, 1968.

Esser, Doug. "Michael Chadd Boysen, Accused of Killing Grandparents, to Be Extradited to Washington State." Huffington Post, March 14, 2013. Дата обращения: 8 августа 2013.

http://www.hu&ngtonpost.com/2013/03/14/michael-chadd-boysen-extradited_n_2875068.html.

Evans, Patricia. The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond. Avon, MA: Adams Media Corporation, 2010.

Fantz, Ashley. “Ariel Castro Agrees to Pleas Deal to Avoid the Death Penalty.” CNN, July 28, 2013. Дата обращения: 1 августа 2013. http://www.cnn.com/2013/07/26/justice/ohio-castro/.

Federal Bureau of Investigation. Uniform Crime Reports: Crime in the United States 2010. Washington, DC: United States Department of Justice.

––. Uniform Crime Reports: Crime in the United States 2011. Washington, DC: United States Department of Justice. Дата обращения: 8 июля 2013. http://www.’i.gov/about-us/cjis/ucr/crime-in-the-u.s/2011/crime-in-the-u.s. – 2011.

Frank, Gerold. The Boston Strangler. New York. New American Library, 1966.

Ford, Charles V. Lies! Lies! Lies!: The Psychology of Deceit. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1996.

Fox, James Allen, and Jack Levin. Extreme Killing: Understanding Serial and Mass Murder. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2005.

Gabbard, Glen O. Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice, 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2005.

––. The Psychology of the Sopranos: Love, Death, Desire, and Betrayal in America’s Favorite Gangster Family. New York: Basic Books, 2003.

Gardner, D. L., and R. W. Cowdry. “Suicidal and Parasuicidal Behavior in Borderline Personality Disorder.” Psychiatric Clinics of North America 8, no. 2 (1985): 389–403.

Giannangelo, Stephen J. The Psychopathology of Serial Murder: ATheory of Violence. Westport, CT: Praeger, 1996.

Gibbs, Nancy. “Tracking Down the Unabomber.” Time, April 15, 1996, 38–46.

Gibson, Megan. “Scotland Yard Report Reveals Details of Jimmy Savile’s Crimes.” Time World, January 11, 2013. Дата обращения: 1 августа 2013. http://world.time.com/2013/01/11/scotland-yard-report-reveals-details-of-jimmy-saviles-crimes/.

Гловер, Барри, интервью с Джо Наварро 7 апреля 2000.

Goforth, Candace, Erik Ortiz, and Larry McShane. “Kidnap Victims Releasedfrom Cleveland Hospital Reunite with Families; 3 Brothers Arrested inShocking Case.” New York Daily News, May 7, 2013. Дата обращения:18 ноября 2013. http://www.nydailynews.com/news/crime/castro-brothersarrested-connection-missing-cleveland-women-article-1.1337032.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.

––. Social Intelligence. New York: Bantam Books, 2006.

Graeber, Charles. “The Tainted Kidney.” New York, October 24, 2007. Дата обращения: 18 мая 2013. http://nymag.com/news/features/30331/.

Greig, Charlotte. Evil Serial Killers: In the Minds of Monsters. New York: Barnes & Noble, 2005.

Guinn, Jeff. Manson: The Life and Times of Charles Manson. New York: Simon & Schuster, 2013.

Gunderson, John G., and Perry D. Hoffman. Understanding and Treating Borderline Personality Disorder: A Guide for Professionals and Families. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2005.

Gunderson, John G., and Paul S. Links. Borderline Personality Disorder: A Clinical Guide. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2008.

Hammarskjöld, Dag. Markings. New York: Alfred A. Knopf, 1964.

Hare, Robert D. Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths among Us. New York: Pocket Books. 1993.

Hare, Robert D., et al. “Psychopathy and the DSM – IV Criteria for Antisocial Personality Disorder.” Journal of Abnormal Psychology 100, no. 3 (1991): 391—98.

Haroun, Ansar M. “Psychiatric Aspects of Terrorism.” Psychiatric Annals 26, no. 6 (1999): 335—36.

Harris, Grant T., et al. “Criminal Violence: The Roles of Psychopathy, Neurodevelopment Insults, and Antisocial Parenting.” Criminal Justice and Behavior 28, no. 4 (2001): 402—26.

Harris, Judith Rich. Thee Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do. New York: Touchstone Books, 1998.

Hedges, Peter (revisions by Howard Michael Gould, Paul Rudnick, Don Roos; current revisions by Aline Brosh McKenna). The Devil Wears Prada, screenplay, March 10, 2005. Дата обращения: 21 апреля 2013. http://www.dailyscript.com/scripts/devil_wears_prada.pdf.

Hoch, Paul H. Differential Diagnosis in Clinical Psychiatry. New York: Science House, 1972.

Hoffer, Eric. The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements. New York: Harper & Row, 1989.

Horowitz, Mardi J., ed. Hysterical Personality. New York: Jason Aronson, 1977.

Hotchkiss, Sandy. Why Is It Always About You? The Seven Deadly Sins of Narcissism. New York: Free Press, 2003.

Hyde, Maggie, and Michael McGuinness. Introducing Jung. New York: Totem Books, 1998.

Iadicol, Peter, and Anson Shupe. Violence, Inequality, and Human Freedom. New York: General Hall, 1998.

Isaacson, Walter. Steve Jobs. New York: Simon & Schuster, 2011.

“‘I Was Born to Rape,’ says Josef Fritzl.” Austrian Times, October 24, 2008. Дата обращения: 21 августа 2013. http://austriantimes.at/news/General_News/2008—10–24/9273/I_was_born_to_rape,_says_Josef_Fritzl.

Jones, Stephen A. “Family Therapy with Borderline and Narcissistic Patients.” Bulletin of the Menninger Clinic 51, no. 3 (1987): 285—95.

Kantor, Martin. Understanding Paranoia: A Guide for Professionals, Families, and Sufferers. Westport, CT: Praeger Publishers, 2008.

Karas, Beth, and Ann O'Neill. "Ex 'Mrs. Rockefeller': I Had a Pretty Big Blind Spot.'" CNNOnline, June 2, 2009. Дата обращения: 1 июля 2013. http://www.cnn.com/2009/CRIME/06/02/massachusetts.rockefeller.trial/index.html?eref=rss_mostpopular.

Kashner, Sam, and Nancy Schoenberger. Furious Love: Elizabeth Taylor, Richard Burton: The Marriage of the Century. New York: Harper Collins, 2010.

Keefe, Patrick Radden. "Did a Murderer in Waiting Go Undetected Because She Was a Woman?" New Yorker, February 14, 2013. Дата обращения: 17 февраля 2013. http://www.newyorker.com/online/blogs/newsdesk/2013/02/did-a-mass-murderer-in-waiting-go-undetected-because-she-was-a-woman.html.

Kernberg, Otto F. Borderline Conditions and Pathological Narcissism.Northvale, NJ: Jason Aronson, 1985.

––. The Psychopathology of Hatred: In Rage, Power and Aggression. New Haven, CT: Yale University Press, 1993.

Kilduf, Marshal, and Ron Javers. Suicide Cult: The Inside Story of the Peoples Temple Sect and the Massacre in Guyana. New York: Bantam Books, 1978.

Kilgannon, Corey. "Hedda Nussbaum Promotes Her Memoir on Life with an Abuser." New York Times, April 6, 2006, NY/Region. Дата обращения: 11 февраля 2013. http://www.nytimes.com/2006/04/06/nyregion/06hedda.html?_r=1&.

Kiernan, B. How Pol Pot Came to Power: History of Communism in Kampuchea, 1930–1975. London: Verso Press, 1985.

Kreisman, Jerold J., and Hal Straus. I Hate You – Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality. New York: Avon Books, 1989.

Kyemba, Henry. A State of Blood: The Inside Story of Idi Amin. New York: AceBooks, 1977.

Langer, Walter. C. The Mind of Adolf Hitler: The Secret Wartime Report. New York: Basic Books, 1972.

Laqueur, Walter. Voices of Terror: Manifestos, Writings and Manuals of al Qaeda, Hamas, and Other Terrorists from around the World and throughout the Ages. New York: Reed Press, 2004.

Lawson, Christine Ann. Understanding the Borderline Mother: Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relationship. Northvale, NJ: Jason Aronson, 2000.

LeDoux, Joseph E. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Touchstone, 1996.

Levine, Sol. "Psychiatric Aspects of Terrorism: Youth in Terroristic Groups, Gangs, and Cults: Thee Allure, the Animus, and the Alienation." Psychiatric Annals 26, no. 6 (1999): 342—49.

Levin, Jack, and McDevitt, Jack. Hate Crimes: The Rising Tide of Bigotry and Bloodshed. New York: Plenum, 1993.

Linehan, Marsha. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press, 1993.

Lipman-Blumen, Jean. The Allure of Toxic Leaders: Why We Follow Destructive Bosses and Corrupt Politicians – And How We Can Survive Them. New York: Oxford University Press, 2005.

Luhrmann, T. M. Of Two Minds: The Growing Disorder in American Psychiatry. New York: Random House, 2000.

Mabe, Logan D. "Questions Elicit Tale of Baby's Death." St. Petersburg Times, August 30. 1999. Дата обращения: 11 мая 2013. http://www.sptimes.com/News/83099/TampaBay/Questions_elicit_tale.shtml.

Madoff Mack, Stephanie. The End of Normal: A Wife's Anger, a Widow's New Life. New York: Blue Rider Press, 2011.

Maguire, John, and Mary Dunn. Hold Hands and Die: The Incredible True Story of the People's Temple. New York: Dale Books, 1978.

Maguire, Daniel C., and A. Nicholas Fargnoli. On Moral Grounds: The Art and Science of Ethics. New York: Cross Roads Publishing, 1991.

Martinez, Michael. "Charges in Rebecca Sedwick's Suicide Suggest 'Tipping Point' in Bullying Cases." CNN, October 28, 2013. Дата обращения: 18 ноября 2013.

http://www.cnn.com/2013/10/25/us/rebecca-sedwick-bullying-suicide-case/.

Masterson, James F. The Search for the Real Self: Unmasking the Personality Disorders of Our Age. New York: Free Press, 1988.

Mcfarland, Sheena. “Josh Powell’s Lasting Identity: Murderer.” Salt Lake City Tribune, February 6, 2012. Дата обращения: 20 ноября 2013. http://www.sltrib.com/sltrib/faith/53450298—78/powell-josh-sons-susan.csp.

McGinnes, Jamie. “Millionaire on the Run: How the Man Who Founded Software Giant McAfee Lost His Fortune and Ended Up Hiding from Police in Belize after They “Rousted Mim from the Bed of a 17-Year-Old and Shot His Dog Because He’s Running a Meth Lab.’” DailyMail, May25, 2012. Дата обращения: 10 июня 2013. http://www.dailymail.co.uk/news/article-2149904/John-McAfee-arrested-Belize-police-claim-running-meth-lab.html.

Meloy, J. Reid. The Mark of Cain: Psychoanalytic Insight and the Psychopath.Hillsdale, NJ: Analytic Press, 2001.

––. The Psychopathic Mind: Origins, Dynamics, and Treatment. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1998.

––. Violent Attachments. Northvale, NJ: Jason Aronson, 1997.

––. Violence Risk and Threat Assessment. San Diego: Specialized Training Services, 2000.

Meloy, J. Reid, and M. J. Meloy. “Autonomic Arousal in the Presence of Psychopathy: A Survey of Mental Health and Criminal Justice Professionals,” Journal of Threat Assessment 2, no. 2 (2002): 21–34.

Millon, Theodore, and Roger D. Davis. Disorders of Personality: DSM – IV and Beyond. New York: Wiley and Sons, 1996.

Monahan, John. Predicting Violent Behavior: An Assessment of Clinical Techniques. Beverly Hills, CA: Sage, 1981.

Moore, Solomon, et al., “Actor Phil Hartman, Wife Killed in Murder-Suicide Tragedy: The Comedian Is Apparently Shot by Spouse in Their Encino Home.” Los Angeles Times, May 29, 1998. Дата обращения: 20 июля 2013. http://articles.latimes.com/1998/may/29/news/mn-54521.

Moses, Jeanette. “Desperately Seeking Susan Powell: A Best Friend’s Quest.”Time, February 10, 2012. Дата обращения: 20 февраля 2013. http://content.time.com/time/nation/article/0,8599,2106632,00.html#ixzz2lVKNFYHm.

Msnbc.com News Services. “Police: 1981 Killing of Adam Walsh Solved.”Crime & Courts, NBC News.com, updated December 16, 2008. Дата обращения: 3 декабря 2013. http://www.nbcnews.com/id/28257294/#.Up4f9RzPZCc.

Muller, Rene J. Anatomy of a Splitting Borderline: Description and Analysis of a Case History. Westport, CT: Praeger Press, 1994.

Munro, Alistair. Delusional Disorder: Paranoia and Related Illnesses. NewYork: Cambridge University Press, 1999.

Murray, Jill. But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationships. New York: Harper Collins, 2001.

Myers, David G. Exploring Psychology, 2nd ed. New York: Worth Publishers,1993.

Navarro, Joe. “Are You Being Manipulated by a Social Puppeteer?” Spycatcher (blog). Psychology Today, January 7, 2013. Дата обращения: 21 февраля 2013. http://www.psychologytoday.com/blog/spycatcher/201301/are-you-being-manipulated-social-puppeteer.

––. How to Spot a Psychopath. Kindle edition, 2010.

––. Hunting Terrorists: A Look at the Psychopathology of Terror.Springfield, IL: Charles C. Thomas Publishers, 2005.

––. “Lessons from the Oslo Terrorist Attack.” Spycatcher (blog). Psychology Today, July 30, 2011. Дата обращения: 4 мая 2013. http://www.psychologytoday.com/blog/spycatcher/201107/lessons-the-oslo-terroristattack.

––. Narcissists Among Us. Kindle Edition, 2012.

––. “The Psychopathology of Terror.” Lecture before the FBI National Academy graduates, Key West, FL, July 28, 2003.

––. “Wound Collectors.” Spycatcher (blog). PsychologyToday, April 7, 2013. Дата обращения: 20 июля 2013. http://www.psychologytoday.com/blog/spycatcher/201304/wound-collectors.

Navarro, Joe, and John R. Schafer. “Universal Principles of Criminal Behavior: A Tool for Analyzing Criminal Intent.” FBI Law Enforcement Bulletin (January 2003): 22–24.

Nicholi, Armand M., Jr., ed. The Harvard Guide to Modern Psychiatry, 3rd. ed.Cambridge, MA: Harvard University Press, 1987.

O’Brien, D. Two of a Kind: The Hillside Stranglers; The Inside Story. New York: Signet, 1985.

O’Connor, Anahad. “Government Ends Case against Gotti.” New York Times, January 13, 2010. Дата обращения: 20 июля 2013. http://www.nytimes.com/2010/01/14/nyregion/14gotti.html?ref=johnagotti&gwh=4773BDA2194941569DFECA25576B1987.

Ohlin, Lloyd, and Michael Tonry, eds. Family Violence: Crime and Justice: A Review of Research, 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press, 1990.

Oldham, John M., and Lois B. Morris. The New Personality Self-Portrait: Why You Think, Work, Love, and Act the Way You Do. New York: Bantam Books, 1995.

Panksepp, Jaak. Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions. New York: Oxford University Press, 1998.

Payson, Eleanor D. The Wizards of Oz and other Narcissists: Coping with the One-Way Relationship in Work, Love, and Family. Royal Oak, MI: Julian Day Publications, 2002.

Pearce, Matt. “Cleveland Suspect Ariel Castro: A Troubling Portrait Emerges.” Los Angeles Times, May 9, 2013. Дата обращения: 18 ноября 2013. http://www.latimes.com/news/nation/nationnow/la-na-nn-castro-abuse-history-20130509,0,1600490.story#axzz2l3Qm5YEs.

Pennebaker, James W. Emotion, Disclosure, and Health. Washington, DC: American Psychological Association, 1995.

––. Opening Up; The Healing Power of Expressing Emotions. New York: Guilford Press, 1990.

Pinker, Steven. The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature. NewYork: Penguin Books, 2002.

Pool, Bob. “Former GI Claims Role in Goering’s Death.” Los Angeles Times, February 7, 2005. Дата обращения: 1 февраля 2013. http://articles.latimes.com/2005/feb/07/local/me-goering7.

Post, Jerrold M. “It’s Us against Them: The Group Dynamics of Political Terrorism.” Terrorism 10 (1987): 23–36.

––. Leaders and Their Followers in a Dangerous World: The Psychology of Political Behavior. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2004.

––. “The Mind of the Terrorist: Individual and Group Psychology of Terrorist Behavior.” Testimony before the Senate Armed Services Committee, November 15, 2001.

––. The Psychological Assessment of Political Leaders. Ann Arbor, MI: University of Michigan Press, 2003.

––. “Terrorist Psycho-Logic: Terrorist Behavior as a Product of Psychological Forces.” In Origins of Terrorism: Psychologies, Ideologies, Theologies, States of Mind. Walter Reich, ed. Cambridge: Cambridge University Press, 1992: 25–40.

President’s Commission on Law Enforcement and Administration of Justice. The Challenge of Crime in a Free Society. Washington, DC: US Government Printing Office, 1967.

Quartz, Steven R., and Terrence J. Sejnowski. Liars, Lovers, and Heroes: What the New Brain Science Reveals about How We Become Who We Are. New York: HarperCollins, 2003.

Квинн, Фил. Интервью с Джо Наварро, 7 ноября 2001.

Radzinsky, Evard. Stalin: The First In-Depth Biography Based on Explosive New Documents from Russia’s Secret Archive. New York: Anchor Books, 1996.

Raine, Adrian. The Anatomy of Violence: The Biological Roots of Crime. New York: Pantheon Books, 2013.

Ризер, Марк. Интервью с Джо Наварро, 13 апреля 2003.

Reich, Walter, ed. Origins of Terrorism: Psychologies, Ideologies, Theologies, States of Mind. Cambridge: Cambridge University Press, 1992.

Rennison, Callie Marie. Bureau of Justice Statistics Crime Data Brief: Intimate Partner Violence 1993–2001. Washington, DC: US Department of Justice, 2003.

Ressler, Robert H., and Tom Shachtman. Whoever Fights Monsters. New York: St. Martin's Press, 1992.

Rhodes, Richard. Why They Kill: Discoveries of a Maverick Criminologist. New York: Vintage Books, 1999.

Robins, Robert S., and Jerrold M. Post. Political Paranoia: The Psychopolitics of Hatred. New Haven, CT: Yale University Press, 1997.

Roche, Mike. Face 2 Face: Observation, Interviewing and Rapport Building Skills: An Ex-Secret Service Agent's Guide. Kindle Edition, 2012.

Rogers, Patrick. "Ill Suited Life as a Crime Boss, John Gotti Follows His Father into Prison." People, September 27, 1999. Дата обращения: 20 ноября 2013. http://www.people.com/people/archive/article/0,20129328,00.html.

Roth, Kimberlee, and Freda B. Friedman. Surviving a Borderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds and Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2003.

Roy, Joe. False Patriots: The Threat of Antigovernment Extremists.Montgomery, AL: Southern Poverty Law Center, 1996.

Rule, Ann. Small Sacrifices. New York: Signet, 1987.

––. The Stranger Beside Me: Ted Bundy; The Shocking Inside Story. New York: Signet Printing, 2001.

Russo, Francine. "The Faces of Hedda Nussbaum." New York Times Magazine, March 30, 1997. Дата обращения: 11 февраля 2013. http://www.nytimes.com/1997/03/30/magazine/the-faces-of-hedda-nussbaum.html?pagewanted=all&src=pm.

Samenow, Stanton E. Inside the Criminal Mind. New York: Crown Publishers,1984.

Sanders, Ed. The Family. New York: Thunder's Mouth Press, 2002.

Schafer, John, and Joe Navarro. "The Seven-Stage Hate Model; the Psychopathology of Hate Groups," FBI Law Enforcement Bulletin (March 2003): 1–9.

Schechter, Harold, and David Everitt. The A to Z Encyclopedia of Serial Killers. New York: Simon & Schuster, 1997.

Schouten, Ronal, and James Silver. Almost a Psychopath: Do I (or Does Someone I Know) Have a Problem with Manipulation and Lack of Empathy? Center City, MN: Hazelden, 2012.

Shapiro, Ronald M., and Mark A. Jankowski. Bullies, Tyrants, and Impossible People: How to Beat Them without Joining Them. New York: Crown Business, 2005.

Seigel, L. J. Criminology: The Core, 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth, 2005.

Siever, L. J., and H. W. Koenigsberg. "The Frustrating No-Mans-Land of Borderline Personality Disorder." Cerebrum, The Dana Forum on Brain Science 2, no. 4 (2000).

Simmons, D. "Gender Issues and Borderline Personality Disorder: Why Do Females Dominate the Diagnosis?" Archives of Psychiatric Nursing 6, no. 4 (1992): 219—23.

Simon, George K. In Sheep's Clothing: Understanding and Dealing withManipulative People. Little Rock, AR: A. J. Christopher & Co., 1996.

Singer, Margaret Thaler, and Janja Lalich. Cults in Our Midst: The Hidden Menace in Our Everyday Lives. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1995.

Sluka, Jeffrey A., ed. Death Squad: The Anthropology of State Terror. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2000.

Soloff, P. H., et al. "Self-Mutilation and Suicidal Behavior in Borderline Personality Disorder." Journal of Personality Disorders 8, no. 4 (1994): 257—67.

Solzhenitsyn, Aleksandr I. The Gulag Archipelago 1918–1956: An Experiment in Literary Investigation, parts I–II. New York: Harper & Row, 1974.

Spitz, Vivien. Doctors from Hell: The Horrific Account of Nazi Experiments on Humans. Boulder, CO: Sentient Publications, 2005.

Spoto, Donald. Marilyn Monroe: The Biography. New York: Cooper Square Press, 1993.

Stanton, Bill. Klanwatch: Bringing the Ku Klux Klan to Justice. New York: Grove Weidenfeld, 1991.

Stern, Kenneth S. A Force upon the Plain: The American Militia Movement andthe Politics of Hate. New York: Simon & Schuster, 1996.

Stout, Martha. The Sociopath Next Door. New York: Broadway Books, 2005.

St. – Yves, M., C. Baroche, and J. Renaud. "Personality Disorders and Crisis Intervention." In The Psychology of Crisis Intervention for Law Enforcement Officers, M. St. – Yves and P. Collins, eds. Toronto: Carswell Publisher, 2012, 167—98.

St. – Yves, M., and P. Collins. The Psychology of Crisis Intervention for Law Enforcement Officers. Toronto: Carswell Publisher, 2012.

Suddath, Claire. "Top 1 °CEO Scandals." Time, August 10, 2010. Дата обращения: 4 июня 2013. http://www.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,2009445_2009447_2009502,00.html.

Sutherland, E. H., and D. R. Cressey. Principles of Criminology. Philadelphia: Lippincott, 1978.

Sutton, Robert. I. The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't. New York: Business Plus, 2007.

Swanson, Charles R., Neil Chamelin, and Leonard Territo. Criminal Investigation, 11th ed. New York: McGraw-Hill Companies, 2011.

Swartz, M., et al. "Estimating the Prevalence of Borderline Personality Disorder in the Community." Journal of Personality Disorders 4, no. 3 (1990): 257—72.

Taraborrelli, J. Randi. The Secret Life of Marilyn Monroe. New York: Rose Books, 2009.

Tarm, Michael. “Drew Peterson Sentenced to 38 Years for Murder.” Associated Press, February 21, 2013. Дата обращения: 20 ноября 2013. http://news.yahoo.com/drew-peterson-sentenced-38-years-murder-214735862.html.

Thomas, M. E. Confessions of a Sociopath: A Life Spent Hiding in Plain Sight. New York: Crown Publishers, 2013.

Twenge, Jean M., and W. Keith Campbell. Living in the Age of Entitlement: The Narcissism Epidemic. New York: Simon & Schuster, 2009.

U. S. News & World Report, April 4, 1988, 11.

Van Horn, Charisse. “Read Transcripts from Jodi Arias Trial Closing Arguments, Videos.” Examiner.com, May 14, 2013. Дата обращения: 20 июля 2013. http://www.examiner.com/article/read-transcripts-from-jodi-arias-trial-closing-arguments-videos-photos.

Verplaetse, Jan., et al., eds. The Moral Brain: Essays on the Evolutionary and Neuroscientific Aspects of Morality. New York: Springer, 2009.

Vitello, Paul. “Clifford Olson, Canadian Serial Killer, Is Dead at 71.” New York Times, October 4, 2011. Дата обращения: 9 августа 2013. http://www.nytimes.com/2011/10/05/world/americas/clifford-olson-canadian-serial-killer-is-dead-at-71.html?_r=0.

Waldinger, Robert, and John Gunderson. Effective Psychotherapy with Borderline Patients: Case Studies. New York: Macmillan, 1987.

Walsh, Anthony, and Huei-Hsia Wu. “Differentiating Antisocial Personality Disorder, Psychopathy, and Sociopathy: Evolutionary, Genetic, Neurological, and Sociological Considerations.” Criminal Justice Studies21, no. 2 (2008): 135—52.

WEEK, The, March 21, 2009, 20.

Will, George F. With a Happy Eye but…: America and the World, 1997–2002. New York: Free Press, 2002.

Wilson, K. J. When Violence Begins at Home: A Comprehensive Guide to Understanding and Ending Domestic Abuse. Alameda, CA: Hunter House, 2006.

Winter, Michael, and Donna Leinwand Leger. “Dorner Charged with Murder, Attempted Murder of Cops.” USA Today, February 11, 2013. Дата обращения: 22 июня 2013. http://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/02/11/los-angeles-murder-charges-dorner/1910643/.

Yaccino, Steven. “Former Official Pleads Guilty to Defrauding Illinois Town of $53 Million.” New York Times, November 14, 2012. Дата обращения: 13 июля 2013. http://www.nytimes.com/2012/11/15/us/former-official-pleads-guilty-to-defrauding-illinois-town-of-53-million.html?_r=0.

Yochelson, Samuel, and Stanton E. Samenow. The Criminal Personality. New York: Jason Aronson, 1989.

Yudofsky, Stuart C. Fatal Flaws: Navigating Destructive Relationships with People with Disorders of Personality and Character. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2005.

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).

У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:
+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:
eksmo.ru/b2b

ДЖО НАВАРРО
автор бестселлера
«Я вижу, о чем
вы думаете»
опасные
личности
как их вычислить и не дать
манипулировать собой

Примечания

1

Профайлер – эксперт по выявлению лжи на основе мимики, жестов человека и его манеры говорить.

Вернуться

2

Виктимизация (лат. victima – жертва) – социальный процесс, при котором лицо превращается в жертву преступления. Проще говоря, это результат действий преступника по отношению к жертве.

Вернуться

3

Бернард Мейдофф – американский бизнесмен и аферист. В 2008 году был обвинен в создании, возможно, крупнейшей в истории финансовой пирамиды. Приговорен судом к 150 годам тюремного заключения.

Вернуться

4

Джерри Сандаски – бывший ассистент футбольного тренера Пенсильванского университета. Обвинен в сексуальных домогательствах к десяти несовершеннолетним юношам в течение 15 лет.

Вернуться

5

Паттерн – в психологии набор стереотипных поведенческих реакций или последовательностей действий.

Вернуться

6

«Высадка на Луну» – в период «холодной войны» американцы инсценировали «высадку» при помощи Голливуда. Сейчас в этом не сомневаются и большинство американцев (прим. ред.).

Вернуться

7

Джонстаун – община религиозной организации «Храм народов», существовавшая на северо-западе Гайаны. Названа в честь ее основателя Джима Джонса. Поселок получил всемирную известность из-за того, что 18 ноября 1978 года здесь покончили самоубийством более 900 человек. Массовое отравление цианидом было произведено по приказу Джима Джонса.

Вернуться

8

Буллинг – школьное насилие, издевательства и унижения в отношении ученика со стороны других учащихся или учителей. Это систематическое проявление агрессии и причинение вреда. Цель буллинга – вызвать страх у объекта травли, подчинить его себе. Достигается это за счет запугиваний, психологического и физического притеснения. Буллинг – неадекватная асоциальная попытка самоутверждения.

Вернуться

9

Эмпатия – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Вернуться

10

Кто интересуется, может войти в интернете в виртуальное хранилище данных ФБР и запросить актуальное расследование этого преступления, чье кодовое название – RYMUR (убийство конгрессмена Лео Райана), FBIHQ, папка номер 89—4286, и изучить некоторые из тех документов, которые я тогда видел (http://vault.fbi.gov/jonestown/jonestown/).

Вернуться

11

Компульсивное поведение – поведение, не имеющее рациональных целей, а осуществляющееся как бы по принуждению. Воздержание от подобных действий может вызывать состояние тревоги, а их выполнение приносит временное удовлетворение.

Вернуться

12

Обсессивно-компульсивное расстройство – одно из самых серьезных по степени поражения страдающих им людей тревожных расстройств. В тяжелой форме оно превращается в навязчивые

мысли и утомительные действия, которые становятся основным видом ежедневной умственной активности заболевшего.

Вернуться

13

Менса – крупнейшая, самая известная организация для людей с высоким интеллектом для всех, кто сдал стандартизованные тесты IQ лучше, чем 98 % населения. Тест должен сдаваться в присутствии наблюдателей.

Вернуться

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library